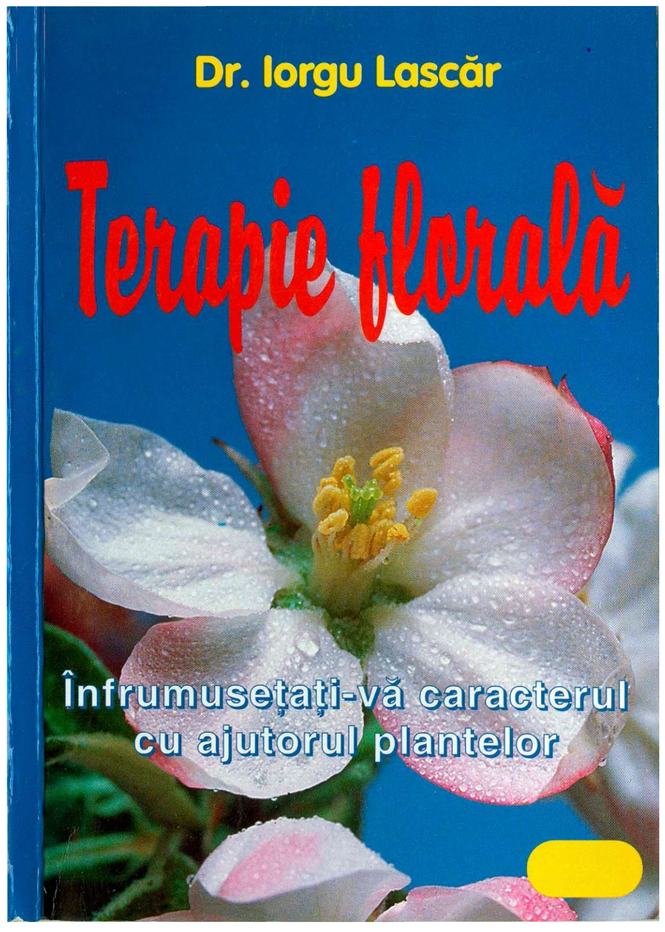

Dr. Iorgu Lascăr
Terapie florală
Înfrumusețați-vă caracterul
cu ajutorul plantelor

AN/MA

MUND

Dr. Iorgu Lascar

Terapie florală

înfrumusetati-vă caracterul

cu ajutorul plantelor

fW/MÀ|
kmund/jL.V.B Invest International S.R.L. C.P. 10-11 Bucureşti

Toate drepturile aparţin © **L.V.B Invest International S.R.L.**
Apărut: 1998

I.S.B.N. 973-98135-4-

2CUPRINS

Dezvoltarea terapiei florale **7**

Utilizare si dozare **17**

Efectele florilor Bach **21**

Ambiţie exagerată 21
Apatie 25
Aroganţă 27
Autocompătimire 30
Calm aparent 33
Complexe de inferioritate 35
Comportament ezitant 38
Curăţenie şi ordine exagerate 40
Depresie 43
Devotament exagerat 46
Deznădejde 49
Epuizare fizică şi psihică 51
Exces de zel 53
Fobii 56

Frica de a-şi pierde stăpânirea de sine 58
Greşeli repetate 60
Grijă exagerată 63
Idei fixe 66
Inconsecvenţă 68
Inflexibilitate 70
Intoleranţă 73
Invidie 76
Irascibilitate 78
încăpăţânare 81
Lipsa conştiinţei propriei valori 84
Lipsă de energie 86
Lipsă de voinţă 89
Melancolie 92
Nehotărâre 94
Neîncredere în forţele proprii 96
Nesiguranţă datorată suprasolicitării 99
Nevoia de a vorbi mult 102
Nostalgie 105
Panică 107
Pesimism 110
Resemnare 113
Spaimă faţă de lucrurile concrete 116
Stări de soc; 119

Anex

ăDEZVOLTAREA TERAPIEI FLORALE

Părintele terapiei cu ajutorul florilor este doctorul Edward Bach. Născut la 24 septembrie 1886 într-o localitate din

apropiere de Birmingham, el a manifestat încă din copilărie un interes deosebit, pentru medicină. Compătimirea, simpatia lui înnăscută faţă de bolnavi şi dorinţa puternică de a-i ajuta au marcat drumul lui în viaţă.

Lucrând apoi într-un spital homeopatic, a avut acces la medicamente homeopatice, iar prima lui încercare de a folosi metodele de vindecare alternative a fost primită cu multă simpatie, deşi aceste metode erau complet diferite de cele tradiţionale. Ideea unei vindecări blânde, fără dureri, corespunzând ideologiei şi conceptelor lui despre viaţă, îi va schimba complet viitorul.

însoţit permanent de dorinţa de a descoperi şi perfecţiona metode de vindecare cât mai eficiente, doctorul Bach a folosit homeopatia ca instrument de bază al cercetărilor sale. Bazându-se pe principii homeopatice, doctorul Bach a folosit vaccinuri care vor avea o rată mare des vindecare.

în cursul nenumăratelor terapii cu plante, dr. Bach a făcut o descoperire importantă, care va constitui temelia terapiei care avea să-i poarte numele: el a observat că starea sufletească a pacientului se află întotdeauna într-o relaţie directă cu o anumită grupă de agenţi patogeni "intestinali. La toţi pacienţii la care a fost identificat un anume agent patogen, a fost remarcată de asemenea aceeaşi stare sufletească. Continuând cercetările în această direcţie, Bach a dezvoltat o metodă eficientă de a-şi trata pacienţii. Administrându-le agenţii patogeni care corespundeau cel mai bine stării lor sufleteşti, a mărit considerabil şansa de vindecare a bolilor respective. Ideea de bază de la care a pornit o constituia studiul omului ca un ansamblu de relaţii între trup şi spirit.

încurajat de succesul de care s-au bucurat primele lui încercări, Bach a dezvoltat în continuare teoria că bolile apar în

special ca urmare a unei discordanţe sufleteşti, acesta fiind motivul pentru care se recomandă un tratament al potenţialului sufletesc, înecare sunt folosite mijloace naturale.

In concluzie, regula de bază a terapiei Bach, dezvoltată şi perfecţionată de acesta pe parcursul unei lungi perioade de timp, suna astfel: *„Tratează personalitatea, nu boala".* Dar şi metoda home- opatiei i se părea prea complicată, căci, după părerea lui, trebuie să existe şi medicamente care să fie la fel de simple ca şi natura

Însăşi. In plus, îl deranja ideea de a lucra atât de mult cu agenţi patogeni, fără a avea la dispoziţie mijloace naturale.

Acesta este motivul pentru care în zilele lui libere mergea la ţară, unde căuta medicamente naturale cât mai eficiente.

Descoperirea primelor flori Bach

De când era tânăr, dr. Bach obişnuia să petreacă mult timp în mijlocul naturii. Datorită înclinaţiilor sale meditative şi contemplative, a început chiar din această perioadă timpurie să perceapă fenomenele naturale nu numai vizual, ci şi prin intermediul celorlalte simţuri. La evaluarea unei flori, se baza pe intuiţia proprie, observând şi atingând planta respectivă, apoi încercând să înţeleagă mai bine puterea ei de vindecare.

Prima dată când a avut succes în căutarea lui permanentă a medicamentului ideal se afla în Wales, după ce cercetase deja nenumărate plante. Aici a descoperit primele plante medicinale (slăbănog şi creţişoară) care corespundeau aşteptărilor lui. în

acelaşi fel va descoperi mai târziu încă 36 de esenţe, care reprezintă şi astăzi medicamentele de bază ale aromoterapiei.

Bach a încercat să convingă şi alţi colegi de uimitoarea forţă de vindecare a plantelor sale, însă nu s-a ales decât cu batjocura şi desconsiderarea tuturor. în cele din urmă, aceştia i-au întors spatele definitiv, în ciuda succeselor lui vizibile în tratarea şi vindecarea bolilor, fapt care l-a determinat să renunţe la practicarea medicinei tradiţionale şi să se retragă la ţară. începând din acest moment, s-a dedicat exclusiv terapiei florale, întregind în cursul anilor următori seria esenţelor folositoare terapiei

.Spiritul, trupul şi sufletul

A

Incă din timpul studenţiei, Bach era interesat de scrierile lui Hipocrat şi Paracelsus, care au pus temelia dezvoltării medicinei. Hotărâtoare au fost şi modul de apreciere al oamenilor şi metodica

care nu se suprapuneau cu concepţia lui Bach despre vindecare. Nu i s-a părut niciodată de la sine înţeles că tratarea unor simptome ale bolii, fără a acorda importanţă fenomenelor externe, ar putea duce la o vindecare de durată.

Era convins că o boală nu poate fi învinsă decât atunci când poate fj_restabilit echilibrul dintre spirit, trup şi suflet. Recunoaşterea faptului că omul trebuie să fie considerat şi tratat ca un întreg, ca un ansamblu armonios, a fost consolidată în timp, datorită succeselor în vindecare pe care ie-a obţinut mai târziu.

Curând, Bach a început să-şi concentreze atenţia asupra stării sufleteşti şi a caracterului pacienţilor săi, pentru că era tot mai convins de faptul că sufletul omului ocupă o poziţie privilegiată în cadrul ordinii divine. Observându-şi pacienţii cu multă atenţie, a stabilit că, uneori, persoane diferite care suferă de aceeaşi boală, se manifestă prin simptome fizice diferite.

Astfel, a început să dezvolte o terapie prin care administra pacienţilor anumite medicamente, în funcţie de starea lor sufletească, ci nu în funcţie de simptomele fizice.

Intenţia lui era să studieze şi să interpreteze lumea interioară a omului, comportamentul lui în diferite situaţii şi

dispoziţia lui, pentru a-l putea trata ulterior, pornind de la aceste criterii.

Şi succesul i-a confirmat teoria, deoarece, aplicând noua metodă de terapie, a putut ajuta mai mulţi oameni decât până atunci.

Extragerea esenţelor

Drumul iniţial pe care l-a urmat dr. Bach la extragerea esenţelor din flori s-a orientat după metodele şi regulile homeopatiei. O perioadă a folosit această metodă şi, deşi a obţinut succese deosebite de vindecare, nu era mulţumit de acest procedeu. Bach era convins de existenţa unei metode de obţinere a esenţelor pe

cale naturală, care ar putea mări puterea acestora. Aşa că a început să facă experimente constând în studierea unui castron umplut cu apă proaspătă, în care punea plantele înflorite, lăsându-le în soare până când acestea se ofileau. După părerea lui, în acest fel se transmiteau apei energia şi forţa de vindecare din flori. Doctorul a testat pe pacienţii lui esenţele obţinute prin noua metodă. Şi, într-adevăr, a putut constata că efectul s-a amplificat în mod evident. Bach a numit acest procedeu **"metoda soarelui".** însă această metodă poate fi aplicată numai la plantele care înfloresc vara, deoarece numai în acest anotimp soarele are atât de multă forţă încât să transmită apei energia plantelor. De aceea, esenţele florilor care înfloresc în primele luni ale anului sunt obţinute prin **"metoda fierberii":** plantele sunt puse într-un castron plin cu apă proaspătă şi sunt fierte până când transmit toată energia apei. După filtrarea

resturilor de flori, esenţele sunt conservate într-o soluţie de alcool, apoi sunt păstrate în sticluţe. înainte de a fi folosite, esenţele florii mai sunt diluate încă o dată.

Toate cele 38 de esenţe descoperite sunt numite „florile Bach", deşi ele nu sunt obţinute exclusiv din flori. Cele 38 de flori acoperă paleta tuturor stărilor sufleteşti negative care pot fi imaginate. E fascinant cum un sistem extraordinar de vindecare poate funcţiona cu mijloace atât de simple!

Efectul florilor Bach

Pentru a reda cât mai exact efectul florilor Bach, este cel mai potrivit să-i dăm cuvântul însuşi doctorului Bach: "*Anumite flori de câmp, arbuşti şi copaci au capacitatea, datorită vibraţiei lor; de a mări vibraţiile noastre omeneşti şi de a deschide canalele pentru mesajele propriului nostru eu spiritual; ele au puterea să inunde personalitatea noastră cu calităţile de care avem nevoie, spălând-o în acest fel de micile defecte de caracter care ne produc suferinţe, aşa cum muzica frumoasă sau alte lucruri minunate sunt capabile să înalţe întreaga noastră personalitate, făcându-ne astfel să ne apropiem de sufletul nostru. In acest fel simţim din nou liniştea interioară care ne eliberează de suferinţe. Aceste plante nu ne vindecă prin faptul că lasă corpul nostru să fie inundat de vibraţiile fru- moaşe ale propriului nostru eu, în prezenţa cărora boala se topeşte ca zăpada la soare. Nu poate fi vorba de o reală vindecare fără o schimbare a modului în care pacientul priveşte viaţa, fără ca acesta să atingă pacea sufletească şi sentimentul de fericire interioară*

Terapia doctorului Bach porneşte în căutarea cauzelor pentru stabilirea diagnosticului de ia 'dTso'nanţete şi indispoziţiile sufleteşti care, pe parcursul anilor, aduc la lumină diferite simptome. însă florile Bach nu combat numai indispoziţiile sufleteşti, ci creează o contrapondere necesară menţinerii echilibrului sufletesc al omului.

Procesul prin care se ajunge la o armonie a energiei interioare poate fi comparat cu trezirea dintr-un somn adânc; acum pacientul este capabil să recunoască el însuşi greşelile care au dus la disonanţe şi indispoziţii, participând activ la procesul de însănătoşire.

Toate florile Bach conţin un anumit potenţial energetic de vibraţie, care corespunde perfect unei stări sufleteşti. Când sufletul este dezechilibrat şi potenţialul de vibrare al acestuia se schimbă, influenţând negativ întreaga structură energetică a omului, acest lucru se manifestă prin boli fizice şi psihice.

Funcţionarea mecanismului omenesc se bazează pe jocul de ansamblu al tuturor elementelor, ca la un motor. Când o parte a motorului nu mai funcţionează, întreaga performanţă a acestuia
scade dramatic. In mod asemănător se comportă şi omul când părţi importante pentru funcţionarea întregului nu mai conlucrează într-un mod armonios.

Efect în ciuda diluării?

Efectul florilor Bach nu poate fi explicat în întregime, în ciuda metodelor moderne de măsurare. Şi homeopatia se confruntă cu
această problemă. In special la o diluare puternică nu poate fi demonstrată existenţa unor substanţe active esenţiale în

medicamente, ceea ce se poate observa şi la florile Bach. însă, în mod paradoxal, tocmai din cauza diluării efectul acestor substanţe este deosebit de intens şi de lungă durată.

In timp ce medicina alopată se menţine pe planul pur material, încercând să inducă reacţii în corpul omenesc prin folosirea unor mijloace chimice eficiente, adepţii terapiei cu florile Bach sau ai homeopatiei merg pe un drum complet diferit. Pentru ei, este un lucru de la sine înţeles că organismul uman reprezintă mai mult
decât un proces chimic.

Chiar dacă definirea sufletului sau a spiritului rămâne problematică, nu poţi reduce omul la un simplu element material. în acest context, ne putem gândi şi la cultura chineză, care de secole foloseşte acupunctura, metodă de vindecare cu un succes incontestabil, care se bazează de asemenea pe principiul energetic al omului. La fel ca orice parte a corpului omenesc şi ca orice parte a Universului, şi aceste medicamente posedă un potenţial energetic de vibraţie capabil să ducă la succese în vindecare absolut uimitoare.

Florile Bach pot fi folosite în tratarea celor mai diverse boli pentru a restabili echilibrul necesar însănătoşirii.

Cazuri de urgenţă

In cazuri de urgenţă, de exemplu înaintea unei operaţii sau a unui examen, se recomandă medicamente „drastice", pentru a putea depăşi mai uşor momentul de criză.

Aşa cum am mai spus, orice boală îşi are originea în indispoziţii sufleteşti care sunt în general de lungă durată. Pentru a contracara boala, trebuie să fie restabilită armonia

sufleteascaTprin intermediul florilor Bach potrivite. Florile Bach pot fi fo-+losite şi în paralel cu o terapie medicamentoasă sau cu un tratament psihoterapeutic.

Trăsături negative de caracter, care te deranjează pe tine însuţi şi care te aduc mereu în situaţii dificile pot fi atenuate dacă te tratezi cu florile Bach potrivite pe o perioadă mai lungă de timp. Deseori nu te simţi bine în rolul de veşnic cicălitor sau de fricos, nesigur şi nehotărât, deoarece, din cauza acestor defecte, eşti permanent confruntat cu situaţii dificile. Te revolţi împotriva destinului şi eşti nemulţumit de tine însuţi. Totuşi, nu poţi face nimic împotriva acestui fapt şi nici măcar nu eşti capabil să-ţi apreciezi corect starea, pentru a putea lua măsuri de prevedere.

Şi aici te pot ajuta florile Bach, în cazul în care doreşti cu adevărat să te schimbi şi să-ti transformi defectele în calităti. De asemenea, trebuie ţinut cont de faptul că presiunea psihică permanentă care influenţează anumite trăsături de caracter poate provoca cele mai diferite boli.

Când îşi fac florile efectul?

Ca la majoritatea plantelor medicinale, trebuie să acorzi şi florilor Bach o perioadă de timp mai lungă, deoarece efectul lor este blând, treptat şi cu siguranţă nu se face simţit atât de rapid ca în chimice ale medicinei alopate. In general, la tratarea simptomelor acute, efectul poate fi remarcat destul de repede, în timp ce, pentru tratarea unor boli de durată, este necesară o perioadă rrlai lungă. O afecţiune care s-a format pe parcursul anilor nu poate fi vindecată de pe o zi pe alta. însă, în alte cazuri, medicamentul începe să-şi facă efectul deja după câteva ore sau zile. Deoarece procesul vindecării este treptat, de multe ori pacientul nici nu realizează că se simte deja mai bine.

Majoritatea doctorilor care folosesc terapia cu florile Bach au observat că pacienţii aflaţi în faza finală a vindecării iau esenţa florilor Bach la intervale tot mai mari, până când uită complet de ea - un semn
sigur al unui suflet vindecat, care nu mai are nevoie de nici un medicament.

Procesul de vindecare

Procesul devindecare diferă de la o persoană la alta, pentru că fiecare om este o fiinţă individuală, cu aptitudini şi trăsături de caracter diferite.

Mai ales la începutul terapiei este posibil să fie necesară o nouă combinare a esenţelor florilor Bach. Pentru aceasta există două motive importante:

1. Esenţele pot avea ca efect o schimbare a stării sufleteşti. Vechile simptome dispar, fiind însă înlocuite de altele noi.

2. Cel care trebuie să fie tratat nu reacţionează deloc la floarea care i-a fost administrată. Există multe cauze pentru aceasta. De exemplu, esenţele nu au fost corect combinate.

Reacţiile florilor asupra trupului şi sufletului sunt foarte diferite.

Deseori se poate observa un efect foarte rapid în plan psihic, dar efectul vizibil asupra corpului este mult mai lent, pentru vinde care fiind necesară o perioadă mai îndelungată. De aceea, răb
-darea este absolut necesară, mai ales când însănătoşirea durează mai mult decât te-ai fi aşteptat sau decât ţi-ai fi dorit. în nici un caz nu trebuie să-ţi pierzi speranţa şi să renunţi la tratament înainte de a-f fi terminat.

In cazul terapiei cu florile Bach, s-a constatat că visele, ca expresie a vieţii sufleteşti, au o importanţă deosebită în procesul vindecării. In special primul vis avut după începerea tratamentului trebuie scris, în cazul în care pacientul şi-l poate aminti. Interpretarea visului clarifică deseori problemele sufleteşti importante ale pacientului.

Reacţiile la florile Bach sunt foarte diferite; totuşi, din experienţa practicii îndelungate pot fi deduse unele concluzii şi reguli generale, care reflectă desfăşurarea procesului de vindecare la majoritatea pacienţilor.

In cele mai multe cazuri se observă că pacienţii reacţionează foarte repede la tratamentul cu florile Bach. După scurt timp, simt deja o îmbunătăţire clară a stării generale. însă, de obicei, acest efect este de scurtă durată, fiind urmat de o fază oscilantă, în care vechile simptome îşi fac apariţia periodic, şi abia mai târziu se remarcă o stabilizare a stării generale.

Acest proces de vindecare poate fi urmărit cel mai bine în cazul simptomelor psihice, când vechile obiceiuri sunt confruntate cu noile stări sufleteşti.

Din domeniul homeopatiei cunoaştem termenul de "prima agravare". Odată cu începerea tratamentului, la unii pacienţi se intensifică simptomele bolii, ceea ce este de fapt un semn clar al eficienţei medicamentului. Pacientul reacţionează atât de puternic la medicamente, încât, în faza iniţială, se face remarcată o agravare a simptomelor. Bolnavul nu trebuie să se descurajeze, ci trebuie să fie conştient de faptul că nu este decât o problemă de timp până când va începe să simtă efectul dorit.

In unele cazuri se recomandă ca dozajul medicamentelor să fie redus pentru o vreme, astfel încât efectul primei agravări să nu fie resimţit atât de puternic, sau să fie administrate în paralel substanţe carş să atenueze starea pacientului

.Lipsa reacţiei

Uneori, florile Bach nu au nici un efect asupra pacientului şi cauzele pot fi diferite. înainte de a renunţa la tratament, se recomandă însă ca pacientul să cerceteze cauzele ineficienţei tratamentului:

- Combinarea esenţelor din florile Bach nu a fost făcută corect. In acest caz, trebuie pus un nou diagnostic, în urma căruia să poată fi stabilită combinarea adecvată a esenţelor.

- Pacientul nu a simţit efectul florilor Bach. Uneori efectul este atât de slab, încât schimbările nu se fac remarcate decât treptat.

- Florile nu îşi fac efectul pentru că pacientul însuşi nu doreşte cu adevărat să se vindece.

Acest fenomen poate fi observat în toate domeniile fizioterapiei, chiar şi în medicina alopată. Mai ales substanţele care au un efect foarte slab pot fi blocate foarter uşor prin "închiderea" sufletului.

- Doza zilnică nu este suficientă. Mai ales în cazuri grave se recomandă mărirea dozei.

- Intervalul de timp în care se iau medicamentele este prea scurt, astfel încât nu poate fi observat un efect imediat. în acest caz, medicamentele trebuie administrate într-un interval de timp mai lung, astfel încât florile să-şi facă efectul în întregime.

Pacientul care se tratează cu florile Bach nu participă activ la dezvoltarea personalităţii, ci se bazează exclusiv pe efectul florilor. Prin acest comportament, pacientul blochează răspândirea energiei florilor în organism.UTILIZARE SI DOZARE

Combinarea plantelor

După sau chiar în timpul stabilirii diagnosticului, este aleasă floarea care trebuie să remedieze conflictul sufletesc al pacientului. Din esenţa acestei flori şi cu ajutorul altor mijloace auxiliare se obţine amestecul corespunzător.

In mod ideal, este folosită o singură floare care corespunde potenţialului sufletesc al pacientului. însă, de cele mai multe ori, sunt necesare mai multe plante, deoarece problemele interioare

ale pacientului sunt complexe, tratamentul urmând să se desfăşoare pe mai multe planuri.

In general, este recomandabil să nu se folosească prea multe flori diferite; în orice caz, nu mai mult de şase.

Deşi uneori ar mai putea fi folosite şi alte flori, trebuie limitat numărul acestora, pentru a nu depăşi cifra mai sus menţionată.

Dozarea plantelor

Esenţele florilor Bach pot fi găsite în farmacie sau la Plafar, unde sunt păstrate în sticluţe de 10 ml. Ele pot fi cumpărate separat sau într-un set. Aceste sticluţe conţin extractul florilor. Fiind ţinute în alcool, termenul lor de garanţie este nelimitat. Pentru folosirea propriu-zisă, extractul este diluat separat sau în combinaţie cu alte esenţe. Farmaciile oferă şi preparate combinate la cererea pacientului.

Pregătirea amestecului

înainte de a lua medicamentului, acesta trebuie să fie diluat. în funcţie de folosire, există diferite posibilităţi de a obţine amestecul potrivit.

în situaţii urgente, care necesită ajutor imediat, se toarnă într-un pahar cu apă câteva picături din fiecare extract de flori, iar di

nacesta se bea câte o înghiţitură din timp în timp, pe parcursul unei zile întregi. Acest tratament se continuă până când starea pacientului se restabilizează.

In cazul bolilor care necesită un tratament mai lung, se obţine mai întâi amestecul într-o sticluţă de 20, 50 sau 100 ml. Aceste sticluţe pot fi de asemenea cumpărate de la farmacii. Ca bază pentru amestecul final poate fi folosită apa proaspătă sau un amestec compus din apă şi alcool rafinat 30%, pentru a ţine mai mult timp. în cazul în care nu poate fi folosit alcool (la persoane care nu au
voie să bea alcool sau la copii) poate fi folosit şi oţetul de fructe ca bază a amestecului.

La prepararea amestecului final, se toarnă câte un strop din fiecare esenţă în 10 ml de lichid. Deci, într-o sticluţă care conţine 20 ml de lichid, se toarnă câte două picături din fiecare esenţă. Dacă sunt folosite, de exemplu, patru flori diferite, se toarnă 4 x 2
picături pentru o sticluţă de 20 ml. Restul sticluţei este umplut două
treimi cu apă şi o treime cu alcool. Amestecul va ţine câteva săptămâni.

Din soluţia obţinută se toarnă cu pipeta direct pe limbă sau într-o linguriţă. în cazul copiilor, amestecul poate fi adăugat şi în ceai. Se recomandă ca medicamentul să fie păstrat câteva secunde în gură, pentru a accelera efectul acestuia.

In mod normal, se iau de patru ori pe zi câte patru picături. în situaţii speciale, de exemplu în cazul unor dureri acute, medicamentul poate fi luat mai des. Nu trebuie să vă fie teamă de un supradozaj, pericolul fiind inexistent datorită faptului că florile îşi fac efectul într-un plan energetic.

Durata tratamentului diferă de la un pacient la altul. De multe ori, picăturile îşi fac efectul în decurs de câteva ore sau zile, restabilind echilibrul sufletesc.

După stabilirea diagnosticului, pacientul ia medicamentul câteva săptămâni, timp în care observă dacă s-a schimbat ceva în starea lui sau dacă amestecul de plante Bach trebuie refăcut. După aceea, se recomandă un tratament mai lung, în funcţie de progresele obţinute ţinându-se însă cont de faptul că un control regulat, la un interval de 4-6 săptămâni, este absolut necesar.

Pacientul trebuie să fie'conştient de faptul că tabloul clinic al bolii se poate schimba; un simptom poate să dispară sau să fie înlocuit prin altul .Din aceste motive, este necesar ca amestecul de plante să fie refăcut, prin eliminarea sau adăugarea unei plante.

Picături pentru situaţii neprevăzute

Picăturile pentru situaţii neprevăzute se compun dintr-un amestec special din cinci flori diferite, care sunt utilizate în situaţii urgente. Amestecul este format din următoarele flori:

- **Băluşcă:** revenire din şoc
- **Corcoduş:** împotriva pierderii controlului în planul afectiv
- **Iarba osului:** împotriva panicii şi a sentimentului puternic de frică
- **Slăbănog:** împotriva stării de extremă încordare fizică şi psi-

hica;

•**Viţă albă:** împotriva pierderii cunoştinţei şi a stărilor traumatice cauzate de lipsa de atenţie, imposibilitatea de a se concentra.

Aceste picături pot fi folosite în orice situaţie în care este nevoie de ajutor imediat:

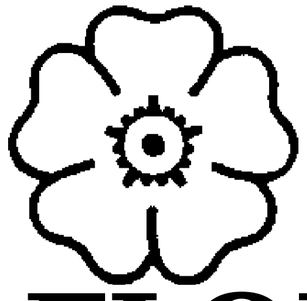
- înaintea unui control medical sau a unei operaţii, când pacientul simte o stare puternică de frică;
- înaintea unui examen dificil, care provoacă stări de teamă;
- Când persoana respectivă are trac;
- Spaima cauzată de unele întâmplări neobişnuite;
- După accidente şi răniri;
- 6upă întâmplări cutremurătoare care pot provoca stări de şoc (moartea unei persoane apropiate, despărţiri etc.)

In mod normal, se toarnă 4 picături din amestecul pentru situaţii neprevăzute într-un pahar cu apă şi se bea treptat, cu înghiţituri mici. Dacă pacientul nu are apă la dispoziţie, se pot turna direct pe limbă două picături din amestecul nediluat. Dacă persoana afectată nu este în stare să ia singură picăturile, i se umezesc buzele cu esenţă. în afară de aceasta, mai pot fi frecate încheieturile mâinilor, tâmplele şi locul din spatele urechilor cu acest amestec.

Alifie pentru situaţii neprevăzute

Alifia pentru situaţii neprevăzute conţine în plus faţă de cele cinci flori ale picăturilor mai sus menţionate şi esenţă de măr pădureţ. Alifia ajută mult la vindecarea rănilor de orice fel, d

eexemplu: julituri, arsuri, lovituri puternice, entorse etc. Alifia poate fi cumpărată din farmacie sau preparată în casă. Se amestecă 30 g lanolină, 20 ml de apă şi 50 de picături de soluţie pentru situaţii neprevăzute.



EFECTELE FLORILOR BACH

Ambiţie exagerată

Viţa-de-vie este planta cea mai potrivită în cazul persoanelor care posedă o deosebită capacitate de a conduce, care-şi urmează calea dominându-i pe cei din jur şi care pretind supunere absolută din partea acestora.

Alte flori

Viorea de baltă: Superioritate, energie şi capacitate de a conduce ieşite din comun, dar, în acelaşi timp, toleranţă şi lipsă de severitate.

Apă de izvor: Pentru cei care trăiesc numai ca să-şi atingă idealurile şi să ajungă la perfecţiune.

Viţă-de-vie (Vitis vinifera)

Viţa-de-vie este o plantă cățărătoare, care creşte mai ales în regiunile calde. Ajunge la o înălţime de până la 15 m şi florile ei verzi, frumos mirositoare, apar în lunile mai şi iunie.

Esenţa este obţinută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Viţa-de-vie este o plantă foarte puternică şi posedă o deosebită capacitate de a se impune. Se prinde de orice lucru pe care-l găseşte în apropiere şi pătrunde în cele mai mici crăpături. Aşa a recunoscut şi doctorul Bach în potenţialul sufletesc al plantei capacitatea de a se impune şi autoritatea, calităţi folosite în sens pozitiv.

Caracteristici

Aceşti oameni au un potenţial enorm de energie şi o mare capacitate de a rezista în situaţii dificile. Prezintă caracteristici tipice pentru un conducător, autoritatea părând să le fie înnăscută. Sunt extrem de ambiţioşi şi au o voinţă de fier, cu ajutorul căreia reuşesc să găsească cale de ieşire din orice situaţie aparent lipistă de speranţă. Totuşi, când devin setoşi de putere, nu mai ţin cont de cei din jur şi îi tiranizează pentru **a**-şi menţine autoritatea. îşi închipuie că sunt perfecţi şi, din acest motiv, pretind ca poruncile sau dispoziţiile lor să fie îndeplinite necondiţionat şi fără comentarii. însă ei înşişi au probleme foarte mari când trebuie să urmeze o comandă, având

permanent tendinţa de a se opune oricărei indicaţii şi de a critica dispoziţiile primite.

Oamenii cu care vin în contact sunt conştienţi de faptul că se pot baza pe ei. în situaţii extreme, dau dovadă de o rezistenţă şi o energie excepţionale.

Persoanele care necesită tratament cu această plantă pot deveni, în cadrul familiei, adevăraţi tirani, care îşi impun voinţa în
faţa celorlalţi membri ai familiei, neacceptând nici o contrazicere din partea acestora.

In aparenţă nu au mustrări de conştiinţă, sunt îngrozitor de duri
şi nu cunosc sentimentul de milă. Cel mai important lucru este să
aibă întotdeauna un scop al acţiunilor lor. Pentru a-l atinge, sunt în stare să calce peste cadavre.

Frica este un mijloc de care se folosesc de multe ori pentru a-i face pe cei din jurul lor să li se supună.

De aceea nici nu se poate ajunge la o discuţie în adevăratul sens al cuvântului. Sunt atât de convinşi de părerea lor, încât nu vor accepta niciodată altă opinie şi vor încerca permanent să o impună pe a lor.

Această mentalitate de conducător se remarcă în orice domeniu. Situaţiile care contravin planurilor şi intenţiilor acestor oameni sunt condamnate cu o agresivitate şi o grosolănie de neînchipuit. Acţionează numai în interesul propriu, fără să ţină cont de cei din
jur, fără să le pese dacă, prin comportamentul lor, jignesc sau chiar rănesc pe cei din jurul lor.

Această stare de încordare fizică se manifestă şi prin simptome tipice, de exemplu creşterea tensiunii, probleme cu ficatul etc

.în concluzie, aceşti oameni nu sunt priviţi cu simpatie de cei cu care intră în contact din cauza felului cu care îi tratează pe cei din
jurul lor.

Copii

Aceşti copii sunt adevăraţi tirani, neezitând să-şi impună voinţa prin orice mijloc. în relaţiile cu cei din jurul lor le lipseşte tactul. Trebuie să fie permanent în centrul atenţiei, nu sunt afectaţi prea tare de criticile adulţilor, deoarece sunt convinşi că nu greşesc niciodată.

Efectele florii de viţă-de-vie

Viţa-de-vie ajută aceste persoane să devină mai sensibile în
raporturile cu ceilalţi oameni.

Chiar dacă nu se mai impun cu atâta tărie, intoleranţă şi lipsă de consideraţie faţă de cei din jurul lor, tot vor fi remarcaţi şi apreciaţi pentru calităţile lor înnăscute. Odată cu această schimbare exterioară a atitudinii şi lumea lor interioară se va transforma, ajungând la un echilibru şi la armonie sufletească care le va influenţa pozitiv starea generală şi raporturile sociale.

Alte măsuri de precauţie

Deşi trăirea unui sentiment de putere şi control asupra celorlalţi poate conferi acestor persoane mari satisfacţii,

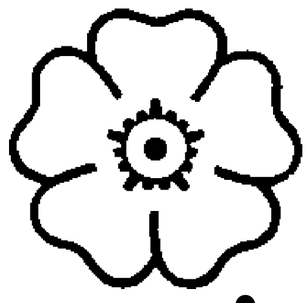
în timp, se va demonstra că e mai plăcut sentimentul pe care ţi-l inspiră faptul că ai mulţi prieteni şi relaţii armonioase cu aceştia - acest lucru constituind o îmbogăţire reală a vieţii.

Unii oameni, conştienţi de valoarea lor, nu simt nevoia unei legături sincere, fiindu-le suficientă senzaţia de putere şi dominare asupra celorlalţi. însă ei nu sunt conştienţi că, mai devreme sau mai târziu, va veni timpul când se vor simţi singuri, lipsiţi de speranţă şi nu vor reuşi să-şi recâştige prietenii.

Foarte mult poate ajuta un hobby care antrenează un grup de oameni, de exemplu un sport de echipă sau participarea la un cor. în acest fel, persoanele respective învaţă în mod natural să se comporte normal cu cei din jurul lor, să-i trateze de la egal la egal şi nu de pe poziţia conducătorului

.Antrenamentul mintal, în care pacientul îşi închipuie imagini şi situaţii care au o influenţă pozitivă asupra restabilirii echilibrului interior - de exemplu ajutorul dat unui om aflat într-o situaţie dificilă - este de asemenea recomandat.

Persoanele afectate trebuie să încerce în mod conştient să ţină cont de părerea altora în timpul discuţiilor, să asculte ce spun cei din jurul lor şi să fie capabili să cedeze, în cazul în care altă opinie este justă sau mai aproape de realitate decât cea proprie.



Apatie

#

Orzul este planta cea mai potrivită în cazul disperării şi al lipsei totale de speranţă.

Alte flori

Măceş: Aceşti oameni s-au resemnat total, şi-au pierdut orice interes şi nu mai fac altceva decât să vegeteze.

Muştar sălbatic: Oameni deprimaţi fără motiv.

Orz (Ulex europaenus)

Orzul poate fi întâlnit pe teren uscat, pietros. Această plantă înfloreşte între lunile martie şi iunie. Pe tulpina plină de ghimpi apar flori galbene, strălucitoare.

Esenţa se obţine prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Florile, aşezate pe tulpina plină de ghimpi, simbolizează curajul.

Caracteristici

Oamenii care necesită tratament cu această plantă sunt obosiţi, lipsiţi de energie şi distruşi din cauza loviturilor şi a dezamăgirilor suferite în cursul vieţii. Nu mai posedă resursele necesare pentru a putea reveni şi pentru a o lua de la capăt. Viaţa li se pare lipsită de sens, nu mai au încredere în ei înşişi şi nici nu mai speră că pot fi ajutaţi. Dacă aceste persoane contractează o boală, este posibil ca toate terapiile sau tratamentele pe care le aplică să nu mai aibă efect. în acest caz, se descurajează complet, sunt disperate şi nu mai au voinţa necesară pentru a putea lupta cu boala. Sunt convinse de faptul că, indiferent ce ar încerca, vor da greş. Văd totul în negru şi viaţa nu mai are nimic să le ofere. Nu au nici un pic de iniţiativă, nu încep nimic nou, fiind convinşi că oricum nu vor fi capabili să ducă ceva până la capăt. Ei înşişi nu vor face nimic pentru a-şi îmbunătăţi situaţia.

* *

Copii

Lipsa de speranţă, care se exprimă fie printr-un comportament agresiv, fie printr-o pasivitate plină de tristeţe, se poate citi în ochii acestor copii. La şcoală sunt în general retraşi, nu se pot încadra în nici un grup şi se simt marginalizaţi. Rezultatul se concretizează de multe ori în notele proaste pe care le obţin. în multe cazuri, factorii care declanşează aceste conflicte interioare pot fi găsiţi în problemele familiale.

Efectele florii de orz

Orzul ajută pe cei resemnaţi să-şi recâştige încrederea, să găsească curajul de o lua de la capăt şi tăria sufletească necesară pentru a putea învinge dificultăţile inerente ale vieţii de zi cu zi. Ei vor simţi că nu este totul în zadar şi că există întotdeauna o posibilitate de salvare, o cale de a ieşi la liman. îşi vor accepta destinul, nu se vor mai compătimi şi vor începe să acorde tot mai multă importanţă aspectelor pozitive ale vieţii.

Alte măsuri de precauţie

Oamenii care se găsesc în această situaţie se mobilizează foarte greu. Chiar şi vorbele bune şi încurajările celor din jur nu au o influenţă prea mare asupra lor. Totuşi, este important să nu cedeze şi să încerce să lupte împotriva acestei stări de pesimism şi a lipsei de speranţă.

Terapie floral«.

O măsură de precauţie recomandată în aceste cazuri este activitatea fizică. Aceşti oameni trebuie să facă regulat sport, deoarece astfel vor învăţa să-şi antreneze voinţa, devenind activi în ciuda unei motivaţii minime. Şi plimbările în aer liber, pe timp însorit, sunt recomandate, gândurile negre fiind uitate, cel puţin pentru moment. Antrenamentul mintal poate ajuta de asemenea foarte mult. Dacă programul este făcut pe o perioadă mai lungă

de timp şi în mod regulat, efectele pozitive nu vor întârzia să-şi facă apariţia, oamenii fiind capabili să depăşească momentele de criză. Atât gândurile pozitive, cât şi cele negative pe care le avem influenţează foarte mult existenţa şi destinul nostru, drumul pe care-l urmăm în viată.Aroganţa

Vioreaua de baltă este planta Bach cea mai potrivită pentru persoanele care dau celor din jurul lor senzaţia că sunt distante şi îşi dau aere de superioritate.

Alte flori

Terapie floral«.

Lariţă: Persoane având o atitudine rezervată ca urmare a unui complex de inferioritate şi a lipsei de încredere de sine.

Fag: Oameni cu idei preconcepute şi cu o atitudine critică şi rezervată faţă de oricine nu corespunde concepţiilor personale.

Viorea de baltă (Hottonia palustris)

Vioreaua de baltă creşte în ape stătătoare sau în regiuni mlăştinoase. Planta se înalţă aproximativ 20 cm deasupra nivelului apei. Florile galbene în interior şi rozalii în exterior pot fi văzute în lunile mai şi iunie.

Esenţa este obţinută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Această plantă care creşte în apă, mândră şi singuratică, ajută oamenii care comunică destul de rar cu cei din jur. Doctorul Bach a scos în evidenţă calităţile sufleteşti ale acestei plante: înţelepciune şi sinceritate.

Caracteristici

Persoanele cărora li se recomandă tratamentul cu această plantă sunt foarte introvertite, trăiesc în cele mai multe cazuri singure, dând celor din jur senzaţia că sunt

inabordabile. Deseori, aceşti oameni sunt inteligenţi şi cultivaţi şi îşi arată cu mândrie superioritatea.

Preferă să trăiască retraşi, sunt foarte muncitori şi corecţi şi nu ridică niciodată tonul, convingându-i pe cei din jurul lor cu argumente pertinente. Din cauza impresiei de calm, superioritate, poate chiar aroganţă, pe care aceşti oameni o produc asupra celorlalţi,
nu sunt acceptaţi şi integraţi, fiind consideraţi un fel de eminenţă
cenuşie faţă de care te tii automat la distantă.

Ei şe ocupă de orice sarcină care le este încredinţată cu linişte şi superioritate, organizând cu rigoare fiecare fază a rezolvării ei, dirijând însă totul din spate, ei înşişi neremarcându-se direct.

Nu suportă amestecul în problemele personale, se descurcă singuri aşa cum îşi închipuie ei că este cel mai bine şi nici ei, la rândul lor, nu se amestecă în treburile altora.

Deseori, datorită atitudinii lor distante, se izolează de cei din jurul lor, ceea ce duce la însingurare şi timiditate, chiar frică de oameni. Aceste persoane nu mai au prieteni adevăraţi; între ei şi restul lumii s-a format un zid aproape imposibil de dărâmat.

De multe ori, simt nevoia să-şi deschidă sufletul în faţa cuiva, să vorbească sincer despre gândurile şi sentimentele lor, însă nu reuşesc să se decidă să se destăinuie. Sunt în permanenţă preocupaţi să nu-şi piardă reputaţia, evită disputele, iar în situaţii extreme, dacă sunt forţaţi să-şi expună părerea într-o discuţie contradictorie, nu-şi manifestă niciodată emoţiile, rămânând calmi şi politicoşi.

Aceste persoane se simt superioare, lăsându-i uneori şi pe ceilalţi să remarce acest lucru, ceea ce îi face să-şi piardă treptat puţinii prieteni pe care îi au.

Copii

Sunt persoane plăcute, care denotă linişte, echilibru interior şi independenţă.

Pe de altă, parte au o timiditate reţinută şi o oarecare spaimă de oameni.

Totuşi, arată foarte siguri de sine şi dau senzaţia că nu sunt interesaţi să-şi formeze un grup de prieteni.

Efectele viorelei de baltă

Vioreaua ajută ca pacienţii să fie capabili să dărâme baricadele pe care le-au ridicat în jurul lor.

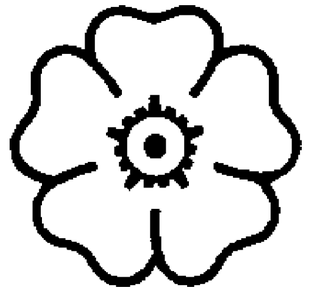
Aceşti oameni devin treptat mai prietenoşi, sociabili şi echilibraţi sentimental.

Se poartă cu mai multă înţelegere şi toleranţă faţă de cei din jurul lor, pe care nu îi mai deranjează prin felul lor de a fi, superior şi arogant.

Alte măsuri ele precauţie

Antrenamentul mintal, în care pacientul îşi închipuie imagini şi situaţii cu o influenţă pozitivă asupra caracterului, îl poate ajuta să-şi transforme felul de a fi distant, intangibil, într-un mod mai
apropiat şi cald de a aborda oamenii.

Un hobby (de exemplu sporturi de echipă) cu ajutorul căruia persoanele afectate vin în contact cu alţi oameni pe care trebuie să
se poată baza se recomandă să fie încurajat şi cultivat.



LAutocompătimire

Salcia galbenă este planta cea mai potrivită persoanelor care se plâng de soarta lor tristă şi se autocompătimesc întruna.

Alte flori

llice: Agresivitate, furie, invidie şi ură. Persoane care au permanent senzaţia că suferă şi dau vina pe cei din jur pentru tot ce li se întâmplă.

Cicoare: Oameni care, dacă nu sunt răsplătiţi pentru faptele lor bune, se simt jigniţi.

Salcia galbenă (Salix vitellina)

Această specie aparte de salcie se remarcă prin culoarea gal-ben-aurie pe care o au ramurile în timpul iernii. Această plantă se întâlneşte în general în regiuni umede. Florile masculine şi feminine cresc separat, în copaci diferiţi. Perioada de înflorire este în lunile aprilie şi mai.

Esenţa se obţine prin metoda fierberii.

Sufletul plantei

Vechii germani credeau că salcia galbenă are capacitatea de a-i proteja de boli şi de nenorociri. Dr. Bach a recunoscut în această plantă calităţile sufleteşti ale sentimentului de răspundere a propriilor fapte.

Caracteristici

Persoanele care necesită tratament cu salcie galbenă nu sunt capabile să recunoască nici un lucru bun în viaţa lor. îşi plâng întruna destinul tragic. Ele nu înţeleg de ce oamenii trec plini de optimism şi încredere printr-o viaţă care lor nu le aduce decât amărăciuni şi griji. Uneori sunt atât de afectate de destinul lor tragic, încât nu-i pot ierta pe cei care se bucură de ceea ce le oferăviaţa şi nu pierd nici o ocazie să le facă zile fripte. Aceşti oameni nu fac altceva decât să se gândească la cât sunt suferă şi se plâng permanent de starea lor. Se simt nedreptăţiţi că nu îşi pot realiza scopurile şi, din această cauză, amărăciunea lor este tot mai adâncă.

Aceste persoane creează involuntar o atmosferă atât de apăsătoare şi pesimistă, încât imprimă şi celor din jurul lor o stare proastă. Sunt întotdeauna nemulţumiţi şi nu se revanşează niciodată pentru un serviciu care li s-a făcut. Când li se oferă ajutorul sau sprijinul moral, îl acceptă fără mulţumiri, considerându-l de la sine înţeles. Totuşi, în ciuda încercărilor celor apropiaţi de a-i scoate din această stare,

se izolează tot mai mult de cei din jur şi sunt cuprinşi de stări de adâncă melancolie.

Dacă prietenii sau rudele încearcă să le arate şi părţile pozitive ale vieţii, explicându-le că situaţia lor nu este nici pe departe atât de disperată cum pare, ei reacţionează violent şi refuză să accepte argumentele celor din jur.

Copii

Aceşti copii nu au simţul răspunderii pentru acţiunile şi pentru greşelile lor. Permanent dau vina pe cei din jur. Se simt tot timpul nedreptăţiţi şi suferă din acest motiv.

Efectele florii de salcie

Salcia ajută, în primul rând, ca cei care îşi pjâng de milă să-şi recunoască atitudinea negativă şi să o transforme treptat într-una pozitivă. Ei vor privi cu mai multă înţelegere problemele vieţii, cântărind cu obiectivitate aspectele pozitive şi negative. Vor pune capăt izolării şi vor înceta să-şi deplângă destinul tragic. Energia pozitivă pe care o vor emana va fi receptată de cei din jur, care îi vor integra în mijlocul lor, privindu-i cu multă simpatie şi prietenie.

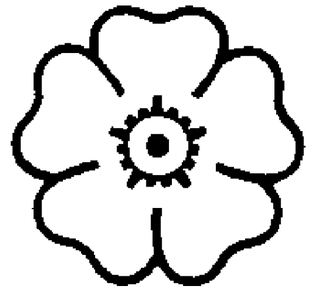
Alte măsuri de precauţie

înainte de toate, aceste persoane trebuie să fie conştiente de felul pesimist în care văd viaţa. în caz contrar, nu vor

vedea motivul pentru care este necesar să schimbe ceva în felul lor de a
fi. în acest scop, discuţiile deschise cu un terapeut pot fi de mare

*folos. Abia atunci vor înţelege că amărăciunea lor este provocată de modul în care percep tot ce se întâmplă în jurul lor şi felul în care privesc viaţa în general. Şi antrenamentul mintal poate ajuta mult să transforme această energie negativă într-una pozitivă.

fLfectclc florilor Bach



Calm aparent

Htectele florilor IVach

Turiţa mare este planta cea mai potrivită pentru persoanele care, în ciuda problemelor grave pe care le au afişează o atitudine calmă şi lipsită de griji.

Alte flori

Fag comun: Afişarea unei atitudini tolerante şi pline de înţelegere, în ciuda părerii personale critice.

Turiţă mare (Agrimonia eupatoria)

Turiţa mare creşte în special pe marginea drumurilor, pe povârnişuri şi pe câmpii. Atinge o înălţime de 20-80 cm şi înfloreşte între lunile iunie şi august. Florile, mici şi galbene, rezistă numai trei zile, apoi se ofilesc.

Esenţa este obţinută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Dr. Bach a recunoscut în această floare calităţile sufleteşti ale bucuriei şi optimismului.

Caracteristici

Persoanele care necesită un tratament cu turiţă mare afişează un aer de veselie şi lipsă de griji, în ciuda problemelor

reale care le apasă. îşi ascund starea adevărată în spatele glumelor şi optimismului forţat.

Cei din jur îi consideră oameni veseli şi simpatici şi nu îşi pun nici o secundă problema că ar putea avea probleme.

Aceste persoane încearcă tot timpul să trăiască în linişte şi armonie cu lumea înconjurătoare, pentru că urăsc certurile şi conflictele deschise. Preferă să cedeze decât să pornească o discuţie în contradictoriu. Ce se întâmplă în sufletul lor nu

priveşte pe nimeni, căci n-ar suporta să observe cineva că sunt chinuiţi de griji şi spaime ascunse.

In societate şi, în general, oriunde s-ar duce, sunt primiţi cuplăcere, ei fiind cei care înveselesc atmosfera. Nu le place să stea singuri, pentru că atunci devin conştienţi de problemele lor. Pentru a împiedica acest lucru, caută permanent contactul cu cei din jur sau îşi găsesc o preocupare care să le solicite toată atenţia. în momentul

în care rămân singuri, sunt tentaţi să bea sau să ia tranchilizante. Nu au rezistenţa şi capacitatea de a se concentra. Foarte rar reuşesc să ducă până la capăt un lucru început. Sunt puternic marcaţi de faptul că au o dublă personalitate. Acest lucru se manifestă prin stări de nervozitate şi constipaţie.

*

Htectele florilor IVach

*Copii

Aceşti copii sunt în general veseli şi lipsiţi de griji, ceea ce ar fi un lucru pozitiv dacă n-ar ceda prea des, numai ca să le facă celorlalţi pe plac. Le vine foarte greu să vorbească despre micile lor probleme; în schimb, mint cu uşurinţă ca să evite orice discuţie neplăcută. Pentru a

câştiga simpatia colegilor, intră de multe ori în rolul de clovn al clasei, ceea ce le poate aduce probleme cu profesorii.

Efectele florii de turită mare

Turiţa mare ajută persoanele care afişează o veselie permanentă să nu se mai mintă pe ele însele şi pe cei

din jur. Vor înţelege că nu este necesar să aibă permanent zâmbetul pe buze pentru a putea câştiga simpatia sau aprecierea celor din jur. Vor avea curajul să-şi recunoască problemele şi să vorbească deschis despre eie şi, prin această atitudine, vor reuşi să depăşească mult mai uşor momentele dificile.

Alte măsuri de precauţie

Mai întâi trebuie să devină conştienţi de problemele şi grijile pe care le au. Numai în acest fel vor fi capabili să găsească resursele interioare necesare pentru a putea depăşi situaţiile dificile. îi poate ajuta foarte mult şi un psihoterapeut cu experienţă. în afară de aceasta, trebuie să înveţe să-şi dea frâu liber sentimentelor, căci orice pornire emoţională este omenească şi nu trebuie înfrânată. Cine este deschis faţă de cei cu care intră în

contact va fi apreciat de aceştia ca un om sincer şi de valoare.

Complexe ele inferioritate

Pinul este planta cea mai potrivită pentru persoanele care sunt chinuite în permanenţă de sentimente de

vinovăţie şi care se simt responsabile pentru orice şi pentru oricine.

Alte flori

Ovăz: Persoane care au sentimente de vinovăţie pentru că au senzaţia că nu reuşesc să realizeze nimic în viaţă, în ciuda talentului pe care îl posedă.

Htectele florilor IVach

Tintaură: Sacrificiu de sine, cauzat de sentimente de vinovăţie.

Pin (Pinus silvestris)

Coniferul veşnic tânăr atinge o înălţime de până la 40 de m şi poate fi întâlnit peste tot în Europa, dar mai ales în

pădurile sau terenurile nisipoase. Florile lui, de culoare roşiatică, apar în luna mai.

Esenţa este obţinută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Doctorul Bach a recunoscut în florile pinului calităţile sufleteşti ale regretului şi ale iertării.

Caracteristici

Persoanele care au nevoie de un tratatment cu această plantă se consideră vinovate şi responsabile de tot ce se întâmplă, suferind foarte tare din cauza auto-blamării permanente.

Aceşti oameni nu sunt mulţumiţi niciodată de ei înşişi; chiar şi după ce au rezolvat cu succes o problemă, sunt

convinşi că ar fi trebuit să iasă totul mai bine şi că nu s-au străduit îndeajuns.

Aceste persoane se scuză pentru orice fleac şi îşi exteriorizează sentimentele de vinovăţie.

Cu ei înşişi sunt mai exigenţi decât cu alţii şi, dacă nu reuşesc să ajungă la înălţimea aşteptărilor lor, imediat se descurajează şi încep să se îndoiască de propria lor capacitate.

Când cineva comite o greşeală, iau în mod inconştient o parte din vină asupra lor. Nu ţin cont de dorinţele lor şi acest lucru se explică prin faptul că, dacă li se pare că acordă prea puţin timp celor din jur, încep imediat să fie chinuiţi de sentimente de vinovăţie.

Ei se tem de reproşurile celor din jur şi îşi fac tot timpul autocritica. Deşi se suprasolicită până la limita epuizării, nu sunt pe deplin mulţumiţi de ceea ce au realizat.

Starea de stres în care se află tot timpul le reduce vizibil forţele, acest lucru manifestându-se printr-o oboseală fizică şi psihică deosebită.

Cei care au nevoie de tratament cu pin se subapreaciază, au senzaţia că sunt lipsiţi de valoare şi sunt deprimaţi din cauza acestui complex de inferioritate. După orice confruntare cu cei din jur, se simt cu conştiinţa încărcată, pentru că au impresia că toată dreptatea este de partea celuilalt.

Complexele de inferioritate se manifestă şi pe plan sexual. De muite ori, ei au înclinaţii masochiste, ceea ce reprezintă o dovadă a faptului că, inconştient, doresc să fie pedepsiţi pentru o vină închipuită.

De multe ori îşi ascund Calităţile şi propriile realizări, pentru că nu le place să fie lăudaţi, fiind convinşi că nu merită aceasta şi că oamenii din jurul lor exagerează sau nu sunt sinceri.

Terapie floral«.

Copii

Aceşti copii se simt răspunzători pentru tot ce se întâmplă în prezenţa lor. Ei îşi evaluează greşelile cu cea mai mare exigenţă.

Sunt pedanţi şi întotdeauna nemulţumiţi cu privire la modul în care duc la capăt treburile şi sarcinile încredinţate.

Adorm greu şi au coşmaruri, din cauza sentimentelor de vinovăţie, care apar din convingerea că greşesc mereu şi că nu au niciodată dreptate.

Efectele florii de pin

Pinul ajută ca aceşti oameni să-şi judece propriile greşeli într-un mod obiectiv.

Terapie floral«.

Cu timpul, vor recunoaşte că toţi oamenii greşesc. Acest lucru
îşi are rădăcinile în natura omului, de aceea nu trebuie să fie atât
de exigenţi cu ei înşişi şi trebuie să înveţe să se ierte.

Alte măsuri de precauţie

înainte de toate, trebuie să accepte faptul că nici un om nu este perfect, că toţi greşesc mai devreme sau mai târziu.

Persoanele care îşi încarcă sufletul cu sentimente de vinovăţie de câte ori au ocazia şi, uneori, fără nici un motiv, îşi pot remedia
situaţia prin intermediul următorului exerciţiu:

Scrieţi pe o foaie de hârtie numele tuturor oamenilor implicaţi într-o anumită problemă şi notaţi în câteva cuvinte ce a făcut concret şi ce a spus fiecare în parte. Cu ajutorul acestor notiţe încercaţi să judecaţi cu obiectivitate gradul de vină al fiecăruia, acordân- du-le puncte în funcţie de gravitatea acţiunii lor.

Acest exerciţiu dezvoltă gândirea analitică, astfel încât persoanele care se învinovăţesc vor fi capabile să nu se mai

lase conduse numai de sentimente în aprecierea unei situaţii.

Ţelurile individuale trebuie să fie gândite în mod obiectiv, în aşa fel încât să poată fi atinse. Numai în acest mod pot fi evitate situaţiile care reduc energia şi forţa interioară, provocând sentimente de
vinovăţie.

Terapie floral«.

Şi antrenamentul mintal ajută aceste persoane să depăşească sentimentele permanente de vinovate.

Comportament ezitant

Ovăzul sălbatic este planta cea mai potrivită în cazul persoanelor care nu au nici un scop în viaţă.

Alte flori

Porumbar sălbatic: Oscilează permanent între două posibilităţi şi se pot hotărî pe care s-o aleagă.

Viţă albă: Nu găsesc nici o motivaţie în realitate, trăiesc numai în lumea lor imaginară.

Ovăz sălbatic (Bromus ramosus)

Ovăzul sălbatic poate fi întâlnit mai ales în regiuni umede, împădurite. Poate atinge o înălţime de 60 - 150 cm. Florile plantei sunt ascunse în panicule. Perioada de înflorire este cuprinsă între lunile iunie şi august.

Esenţa este obţinută prin metoda soarelui.

Htectele florilor IVach

Sufletul plantei

Această plantă mlădioasă, care se orientează spre direcţia vântului, simbolizează potenţialul sufletesc al capacităţii de a-şi urma cu perseverenţă ţelul în viaţă.

Caracteristic

iPersoanele care au nevoie de un tratament cu această plantă se apucă de multe lucruri, dar nu reuşesc să

finalizeze nimic într-un mod mulţumitor. Sunt foarte talentaţi şi au senzaţia că pot reuşi ceva deosebit. Totuşi, în momentul în care se apucă de ceva, îşi pierd siguranţa, nemaifiind convinşi că fac ceea ce trebuie. Au tot timpul idei noi de care sunt convinşi, în primul moment, că le vor aduce succesul dorit, însă când încearcă să le pună în aplicare, interesul le scade foarte repede. Indiferent ce ar face şi cât de bine s-ar descurca, rămâne întotdeauna o urmă de îndoială. Au

senzaţia că, în ciuda activităţilor pe care le-au început, nu au reuşit să realizeze nimic deosebit în viaţă. Chiar dacă au succes şi se bucură de aprecierea celor din jur, nu sunt niciodată cu adevărat mulţumiţi de ei înşişi. Nu sunt capabili să se concentreze asupra unui singur lucru, ci îşi dispersează forţa creatoare în mai multe direcţii, neputând distinge care este mai important sau urgentă. Sunt permanent în căutarea unor posibiltăţi noi de a-şi

Terapie floral«.

valorifica talentul şi ideile, însă nu au o imagine clară a ceea ce doresc să facă şi îşi doresc să găsească o problemă a cărei rezolvare să le solicite toată atentia.

Copii

Aceşti copii nu reuşesc să se concentreze asupra nici unui lucru şi, mai ales în perioada pubertăţii, se simt dezorientaţi şi nesiguri de ei înşişi.

Se simt incapabili să ia o decizie şi din acest motiv sunt nemulţumiţi şi au complexe de inferioritate.

Efectele ovăzului sălbatic

Ovăzul sălbatic ajută aceste persoane să găsească mai uşor un drum în viaţă. Ele învaţă să-şi canalizeze energia asupra unui singur scop, pe care să încerce să-l atingă, indiferent de greutăţile pe care trebuie să le întâmpine. îşi vor aprecia în mod obiectiv caii- tătile si defectele. In acest fel îşi vor cunoaşte limitele, ceea ce le va conferi mai multă siguranţă şi încredere de sine.

Htectele florilor IVach

Alte măsuri de precauţie

Aceşti oameni ezitanţi trebuie să înţeleagă faptul că întotdeauna vor fi confruntaţi cu situaţii şi probleme care, la prima vedere, par mai interesante decât cele pe care le au de rezolvat. Ceea ce trebuie să facă este să-şi concentreze toată atenţia asupra lucrului care li se pare cel mai important pentru atingerea scopului dorit, de exemplu alegerea meseriei

potrivite. Nu trebuie să acorde prea mult timp altor preocupări, mai ales dacă acestea pot influenţa în mod negativ activitatea pe care şi-au propus-o.

Curăţenie şi ordine exagerate

Htectele florilor IVach

Mărul pădureţ este planta cea mai potrivită pentru oamenii care sunt de o curăţenie exagerată şi, în cazuri extreme, ajung să fie dezgustaţi de propria lor persoană.

Alte flori

Terapie floral«.

^ ^ ^ 1 ^ * ^ ^ m ţ u f exagerat al curăţeniei apare prin desconsiderarea de sine, ca urmare a unor complexe de inferioritate.

Apă de izvor: Simţul curăţeniei exprimă aspiraţia spre perfecţiune.

Măr pădureţ (Malus pumila)

Htectele florilor IVach

Acest copac poate atinge o înălţime de 10 m şi are o coroană foarte bogată. Florile lui, în formă de inimă, roz în exterior şi albe în interior, apar în luna mai.

Esenţa este obţinută prin metoda fierberii.

Sufletul plantei

Fructele mărului pădureţ curăţă foarte bine organele digestive. Dr. Bach a observat această însuşire şi a transferat-o asupra florii, apreciind la ea puritatea, perfecţiunea şi ordinea.

Caracteristici

Persoanele care necesită un tratament cu măr pădureţ sunt de o curăţenie şi ordine exagerate. Nu mai posedă capacitatea de a înţelege lucrurile importante ale vieţii, pentru că toată atenţia lor se concentrează asupra ideii de a-şi menţine puritatea, de a nu se murdări în nici o formă.

în cazuri extreme, persoanele obsedate de curăţenie ajung să le fie scârbă de ele însele.

De multe ori sunt suficiente câteva lucruri fără importanţă ca să provoace această stare de dezgust. Ele pot fi foarte diferite: impurităţi pe suprafaţa pielii, diverse boli, picioare transpirate, îmbrăcăminte şifonată, mirosuri neplăcute, o cameră dezordonată, diverse acţiuni care nu corespund propriului sistem de valori etc. Chiar şi gândurile „impure" au un efect atât de apăsător, încât trezesc dorinţa de spălare.

Aceste persoane simt permanent nevoia să se cureţe, trupeşte şi spiritual. Dacă o purificare spirituală nu este posibilă, această necesitate de a se curăţa se transferă în planul fizic, ceea ce se manifestă printr-un comportament ciudat, de exemplu îşi spală mâinile sau fac duş la intervale foarte scurte.

Aceste persoane nu se mai concentrează asupra lucururilor cu

adevărat importante; în schimb, demonstrează un interes deosebit
pentru întâmplări neînsemnate pentru cei din jur. De exemplu, îi
îngrijorează mai tare o pată de pe covor decât faptul că s-a tăiat cineva la deget.

Persoanele cărora li se recomandă măr pădureţ se tem foarte tare de infecţii, bacterii, mizerie, insecte etc. Nu se

simt bine dacă lumea înconjurătoare nu corespunde ideilor personale despre curăţenie.

In anumite cazuri, starea acestor persoane poate deveni atât de apăsătoare, încât le repugnă actul sexual, acesta reprezentând un punct de plecare pentru inhibiţii, complexe şi adoptarea unui mod de viaţă habotnic.

Copii

Aceşti copii sunt deosebiţi de curaţi şi ordonaţi. în comparaţie cu alţi copii, se remarcă printr-o pedanterie exagerată. Fiecare pată de pe îmbrăcămintea lor trebuie să fie îndepărtată imediat, iar fiecare jucărie din camera lor trebuie să stea la locul ei.

De multe ori, din cauza acestui comportament, îi calcă pe nervi pe cei din jur, mai ales pe camarazii lor de joacă, acest

lucru având ca urmare izolarea sau chiar excluderea lor dintr-un grup.

Efectele mărului pădureţ

Mărul pădureţ ajută ca persoanele afectate de mania curăţeniei să privească lucrurile din unghiul potrivit.

Terapie floral«.

Acceptă faptul că viaţa nu poate fi absolut curată aşa cum speră ei că ar trebui să fie şi că un anume grad de „impuritate" este normal în existenţa umană.

Treptat, vor începe să acorde mai multă atenţie lucrurilor cu adevărat importante şi să se elibereze de ideile lor fixe.

Alte măsuri de precauţie

Oamenii nu sunt fiinţe perfecte, nici în modul în care se comportă nici în felul în care gândesc sau vorbesc. Aşadar, persoanele caracterizate printr-un simţ exagerat al curăţeniei trebuie în primul
rând să accepte faptul că nu sunt fiinţe perfecte.

Antrenamentul mintal îl poate ajuta foarte mult să atingă un anumit grad de indiferenţă şi să-şi restabilească echilibrul interior, în acest fel, nu vor mai gândi şi acţiona în

concordanţă cu vechile lor idei şi vor învăţa să privească viaţa cu mai mult calm şi cu răbdare.

Depresie

Muştarul este planta cea mai potrivită pentru o persoană care suferă nemotivat de tristeţe adâncă şi de melancolie.

Alte Hori

Genţiană: Pesimism exagerat, tristeţe în urma unui eveniment cu efect de durată (pierderea locului de muncă, menopauză etc.)

Măslin: Deprimare şi epuizare după un efort fizic sau psihic deosebit.

Muştar sălbatic (Sinapis arvensis)

Această plantă poate fi întâlnită în special pe marginea drumurilor având o înălţime de 30-60 cm. Ea înfloreşte între lunile mai şi septembrie.

Esenţa se obţine prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Doctorul Bach a descoperit în această plantă veselie şi linişte interioară.

Fiecare mugure în parte aşteaptă cu răbdare să ajungă la timpul potrivit pentru a înflori. Aceasta reprezintă o caracteristică acestei plante, pentru că la majoritatea plantelor bobocii înfloresc în acelaşi timp.

Caracteristici

Persoanele care necesită tratamentul cu această plantă suferă
de stări de melancolie care apar fără a fi provocate de ceva anume
şi care se transformă uneori în tristeţe adâncă. În momente de criză au stări depresive şi văd totul în negru. Lumea interioară a sentimentelor se caracterizează prin lipsa de energie, mâhnire şi pesimism, persoanele respective nereuşind să iasă din această stare.

Chiar dacă oamenii din jur ar vrea să-i consoleze sau să-i încurajeze, ei nu reacţionează pozitiv la aceste încercări. Această stare depresivă dispare dintr-o dată, la fel de repede cum a apărut. Pacienţii sunt complet lipsiţi de iniţiativă şi energie, nu mai au dorinţa de a începe nimic nou. Dacă ar fi după ei, ar sta toată ziua în pat fără să fie deranjaţi de nimeni. Le lipseşte orice impuls şi au senzaţia că nu vor mai trăi niciodată zile frumoase, fericite.

Htectele florilor IVach

Pofta de viaţă, interesul şi capacitatea de a se bucura şi de a participa activ la ce se întâmplă în jurul lor se reduc şi uneori dispar aproape cu totul.

Aceşti oameni nu reacţionează la argumente raţionale, deoarece, în ciuda eforturilor vizibile pe care le fac, nu reuşesc să depăşească starea lor depresivă.

Copii

Aceşti copii lasă o impresie de tristeţe adâncă, seriozitate şi melancolie. Deseori sunt prost dispuşi şi dezinteresaţi. Au adesea insomnii şi le lipseşte pofta de mâncare.

Efectele florii de muştar

Această plantă ajută la activarea resurselor de energie necesare pacienţilor care încearcă să depăşească momentul de profundă melancolie. Cu mult calm şi cu seninătate ei vor reuşi să găsească drumul spre lumină si bucurie.

Alte măsuri de precauţie

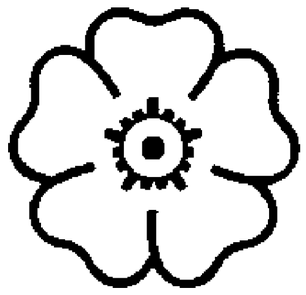
Dacă stările-depresive şi indispoziţiile se repetă cu regularitate sau chiar apar la intervale din ce în ce mai scurte, bolnavii trebuie să urmeze neapărat un tratament psihoterapeutic.

Bineînţeles, ar fi mult mai uşor să urmeze sfaturile celor din jurul lor; totuşi nu trebuie neglijat faptul că aceste stări de tristeţe nu dispar de la sine. Deşi cel mai important lucru este ca aceşti oameni să înveţe să accepte sentimentele şi stările

negative, trebuie să facă eforturi să nu vadă totul în negru. Trebuie să încerce să opună rezistenţă, să nu se lase cuprinşi de mâhnire. în acest scop se recomandă activitate fizică, de exemplu plimbări în aer liber, mai ales când vremea este frumoasă şi însorită. în nici un caz nu trebuie să se retragă în camere întunecoase şi să se izoleze de oamenii din jur, trăind astfel în lumea lor tristă şi fiind complet desprinşi de realitate.

Antrenamentul mintal, în care pacienţii îşi închipuie de exemplu imagini luminoase, situaţii fericite, optimiste, poate fi de asemenea de folos în depăşirea acestei faze în cazul în care exerciţiile sunt începute devreme.

Htectele florilor IVach



Devotament exagerat

Castanul roşu este floarea Bach cea mai potrivită în cazul persoanelor care se remarcă printr-o grijă exageVată faţă de cei din jur.

Alte flori

Cicoare: Persoane exagerat de prevăzătoare şi săritoare, dar care aşteaptă un contraserviciu pentru tot ce fac.

Pin: Grija exagerată din cauza unor sentimente de vinovăţie nejustificate.

Castan roşu (Aesculus carnea)

Acest copac este ceva mai mic şi mai puţin robust decât castanul sălbatic. Perioada de înflorire este cuprinsă între lunile mai şi iunie. Inflorescenţa este dispusă în formă de potir, având culoarea roşu-deschis.

Esenţa este obţinută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Pentru doctorul Bach, culoarea roşie a florii întruchipează, pe de-o parte, legătura emoţională puternică dintre doi oameni, iar

pe de altă parte sângele ca simbol al vieţii. Ramificaţiile puternice ale frunzelor simbolizează grija pentru cei din jur.

Caracteristici

Oamenii care au nevoie de castan roşu îşi dedică viaţa altora, mergând până la sacrificiu de sine. Trăiesc permanent teama de a nu li se întâmpla ceva rău persoanelor iubite. Ei nu se mai gândesc nici un pic la dorinţele şi nevoile lor personale şi trăiesc numai pentru cei dragi.

Părinţilor incluşi în această categorie le este tot timpul frică să nu li se întâmple ceva copiilor lor. Nu pot dormi până nu ajung copiii acasă, iar dacă întârzie puţin, sunt cuprinşi de o stare de nervozitate din ce în ce mai puternică, care se transformă în scurt timpîn panică. Nu se mai pot gândi decât la toate pericolele posibile la care sunt expuşi copiii lor în fiecare moment, indiferent unde s-ar afla.

De multe ori, acest comportament deteriorează relaţia cu cei dragi. Cel asupra căruia se răsfrânge această grijă exagerată o percepe cu timpul ca pe o povară, pentru că simte că nu mai are dreptul la o viaţă personală.

Aceşti oameni se gândesc întotdeauna la ce este mai rău, au o stare de pesimism extrem. Se simt profund jigniţi dacă sunt rugaţi să se ocupe mai puţin de persoanele iubite şi să acorde mai multă libertate personală. Nu sunt capabili să-şi trăiască viaţa, existenţa
lor fiind legată indisolubil de cea a oamenilor care le sunt dragi. Işi dau permanent silinţa să le facă celorlalţi pe plac, pentru că numai atunci când îi văd pe cei din jur mulţumiţi au, la rândul lor, un sentiment de satisfactie.

în această stare ajung de multe ori şi cei care prin munca lor (de exemplu terapeuţi, surori medicale) participă emoţional la suferinţa altora, ajungând să aibă o legătură sufletească prea puternică cu pacienţii lor.

Copii

Acestor copii le vine foarte greu să se despartă de persoana iubită, chiar dacă este vorba de o perioadă foarte

scurtă (de exemplu aniversarea unui coleg sau mersul la grădiniţă).

Ei se ocupă tot timpul de părinţii lor, fiindu-le frică să nu li se intâmple ceva.

Efectele florii de castan roşu

Castanul roşu ajută ca aceste persoane să fie capabile să se desprindă de cei pentru care şi fac griji. în acest mod devine posibilă concentrarea asupra vieţii lor personale, fără a-i neglija pe ceilalţi. Astfel, oamenii din această categorie îşi vor forma o personalitate independentă de cei din jur şi vor fi capabili să aprecieze în mod obiectiv situaţiile şi problemele cu care sunt confruntaţi. Vor învăţa să respecte intimitatea celorlalţi şi vor şti cum să îi ajute pe cei care au cu adevărat nevoie de ei.

Alte măsuri de precauţie

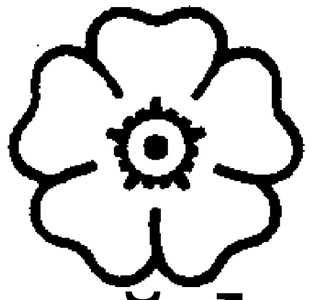
In mod normal, copiii se desprind treptat de părinţi şi încep să aibă viaţa lor personală. Dacă acest proces natural nu are loc, ei
trebuie să înveţe în timp să acorde celorlalţi libertate. In special părinţii trebuie să-i lase pe copii să "prindă aripi".

Antrenamentul mintal poate avea o contribuţie importantă în dezvoltarea unei atitudini pozitive în viaţă.

Fataliştii nu se vor mai gândi tot timpul la cel mai rău lucru posibil, ci vor învăţa să recunoască şi aspectele pozitive din orice si- tuatie.

Imaginile negative trebuie să fie înlocuite cu unele pozitive. De exemplu, dacă un membru al familiei se îmbolnăveşte,

persoana respectivă nu trebuie să se gândească la urmările grave ale bolii, ci la faptul că cel drag se va însănătoşi curând.



Deznădejde

Castanul comestibil este planta Bach cea mai potrivită în cazul persoanelor care au ajuns într-o asemenea stare de disperare, încât nu mai au nici o speranţă şi îşi acceptă destinul fără să mai lupte.

Alte flori

Ulm: Nesiguranţă şi disperare în urma unei suprasolicitări,

Salcie galbenă: Autocompătimire permanentă, care duce la
stări de disperare şi amărăciune.

Htectele florilor IVach

Castanul comestibil (Castan ea sativa)

Acest copac atinge înălţimea de 30 de metri şi creşte mai ales în zone cu climă mediterneană. Florile mici, gălbui, frumos mirositoare, se deschid în lunile iunie şi iulie.

Esenţa este obţinută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Datorită vitalităţii şi rezistenţei sale, acest copac viguros trăieşte multe sute de ani, întruchipând potenţialul sufletesc al forţei şi dorinţei de viată.

*>

Caracteristici

Persoanele care au nevoie de tratament cu această plantă au ajuns la capătul puterilor. Au renunţat să mai lupte, nu mai au forţă să se împotrivească soartei. Toate încercările pe care le-au făcut pentru a-şi îmbunătăţi situaţia au dat greş. Pentru aceşti oameni, nu mai există nici o soluţie, nici o cale de salvare.

Această stare apare de multe ori în urma unei experienţe dureroase de lungă durată (o dragoste nefericită, o boală gravă, probleme la locul de muncă). Aceste persoane nu mai au resursele psihice necesare pentru a o lua de la capăt, se simt slăbite şi au deseori căderi psihice. Suferinţa lor este mai puternică decât se poate închipui. Au senzaţia că viaţa este complet lipsită de sens şi că nici măcar moartea măcar nu îi poate izbăvi de chinul lor.

Terapie floral«.

Sunt convinşi de faptul că numai există nici o soluţie care le-ar putea ocolidurerea şi această stare de pesimism profund şi lipsă de speranţă. Durerea lor este atât de mare, încât nu mai sunt capabili nici să plângă. îşi poartă durerea în suflet, ascunsă de curiozitatea altora.

Copii

Aceşti copii sunt cu adevărat disperaţi, ei nici nu speră că starea lor s-ar mai putea îmbunătăţi.

se manifestă prin plâns nervos, izolare şi lipsă totală de interes.

Efectele florii de castan comestibil

Castanul ajută ca cei deznădăjduiţi să facă mai uşor primul pas pe un nou drum şi să se adapteze mai uşor la condiţiile şi situaţiile cu care vor fi confruntaţi în viitor.

Vor realiza faptul că lucrul cel mai important este să se lase conduşi de vocea lor interioară.

Alte măsuri de precauţie

Ar fi absurd să se recomande un mod de gândire pozitiv într-o stare atât de gravă. Totuşi, există tipuri de antrenament mintal care pot influenţa vizibil starea persoanelor respective. Asemenea exer- ^ iii t r * L J i

însă să fie făcute sub îndrumarea unui psihoterapeut cu

experienţă.

Făcând abstracţie de acest lucru, situaţia nu trebuie să fie privită ca un sfârşit de drum, ci ca un moment de cotitură spre o nouă experienţă de viaţă. în adâncul sufletului, ei se împotrivesc, sunt încăpăţânaţi şi inflexibili, pentru că realizează că pentru a-şi reveni este necesară o nouă concepţie despre viaţă. Le este greu să se despartă de vechile obiceiuri, pentru că şi acest lucru le-ar putea cauza durere şi emoţii. Totuşi, singura posibilitate de a se reintegra într-o viaţă normală şi echilibrată este să aibă curajul să încheie toate socotelile cu trecutul şi să pornească pe un drum nou.

Epuizare fizică şi psihică

Măslinul este planta cea mai potrivită în cazul persoanelor care au trecut printr-o perioadă foarte dificilă, care i-a epuizat complet fizic şi psihic.

Alte flori

Carpen: Oboseală psihică nemotivată şi slăbiciune, suprasolicitare din cauza activităţilor sau muncilor prea lungi şi încordate.

Orz: Oboseală şi extenuare, datorate loviturilor vieţii.

Măslin (Olea europcinea)

Copacul veşnic verde poate trăi mai multe sute de ani. El atinge o înălţime de 2-10 m, florile lui au o culoare verde-argintie şi este întâlnit în zona de climă mediteraneană. Florile lui albe pot fi

văzute în lunile mai si iunie.

Esenţa este obţinută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Desi acest copac noduros pare slab; el este capabil să se apere sute de ani împotriva influenţei mediului înconjurător şi este ocolit de insecte şi plante parazitare. Datorită acestor calităţi deosebite, măslinul este considerat un simbol al forţei şi al capacităţii de a rezista în condiţii dificile.

Caracteristici

Persoanele cărora li se recomandă un tratament cu flori de măslin s-au suprasolicitat pentru o lungă perioadă, slăbindu-şi forţele până la epuizare. Ele se simt obosite, chiar epuizate şi au senzaţia că nu-şi vor mai reveni niciodată şi nu vor mai fi capabile să-şi redobândească echilibrul şi armonia interioară.

Toate rezervele interioare sunt consumate în întregime după probleme grave familiale, muncă fizică sau psihică îndelungată şi obositoare sau după perioade lungi în care au dormit insuficient.

Muncile şi activităţile cele mai uşoare, normale în viaţa de zi cuzi, devin obstacole de netrecut. Cel mai mult ei şi-ar dori să nu fie siliţi să intre în contact cu nimeni, să nu aibă nici o obligaţie şi să stea pur şi simplu întinşi în pat, să se odihnească, dar când se culcă nu mai pot dormi din cauza oboselii sau dorm extrem de prost. Fizic, epuizarea se

Htectele florilor IVach
manifestă prin pierderea greutăţii, paloare şi probleme cu circulaţia.

Copii

Copiii marcaţi de această stare sunt obosiţi, lipsiţi de chef şi
Sunt neliniştiţi, palizi şi de multe ori vorbesc în somn. Forţa lor fizică şi capacitatea de a se concentra nu poate fi
comparată cu cea a altor copii de vârsta lor. Epuizarea le reduce simţitor randamentul.

Efectele florii de măslin

Măslinul ajută persoanele epuizate să îşi recupereze energia pierdută. în viitor, vor percepe cu mai multă uşurinţă semnalele de alarmă date de spiritul şi trupul lor. Astfel vor fi capabili să reacţioneze corespunzător şi la timpul potrivit, evitând o eventuală cădere fizică sau psihică.

Alte măsuri de precauţie

Asemenea stări de epuizare apar, în general, la intervale egale de timp. De aceea persoanele respective pot prevedea când vor avea o nouă criză şi pot încerca să-şi dozeze forţele, pentru a depăşi cât mai uşor perioada. Orice om posedă un anumit potenţial de energie. Nivelul acestui potenţial diferă de la caz la caz, de aceea oamenii nu trebuie să-şi compare energia proprie cu cea a altor persoane, ci să asculte de semnalele date de vocea interioară. Aceasta îl va

avertiza la timp când se apropie de limita rezistenţei fizice şi psihice.

In această situaţie se recomandă, în orice caz, exerciţii de relaxare. Şi plimbările în aer liber, în mijlocul naturii, pot ajuta foarte mult, ridicând nivelul de energie.

Exces de zel

Verbina este planta cea mai potrivită în cazul persoanelor care au un ţel bine stabilit în viaţă şi nu trăiesc decât pentru a-l atinge, fiind pregătiţi să sacrifice orice.

Alte flori

Viţă-de-vie: Părerea proprie este impusă celor din jur, indiferent de justeţea argumentelor sau a criticilor primite.

Apă de izvor: Aceşti oameni trăiesc numai pentru a-şi atinge scopul în viaţă, dar nu încearcă să-i convingă şi pe cei din jur să urmeze calea pe care au pornit-o ei.

Verbină (Verbena officinalis)

Această plantă se dezvoltă pe pământ uscat, atingând o înălţime care variază între 30 şi 100 cm. Verbina preferă locurile însorite, unde, între lunile iunie şi octombrie pot fi văzute florile ei

rozalii.

Esenţa este obţinută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Verbina este folosită şi în fizioterapie ca plantă medicinală. Administrată în doze mici, are un efect întăritor, sporind energia şi forţa de muncă, însă luată în cantităţi mari, poate provoca stări de
vomă.

Dr. Bach a recunoscut în această plantă calităţile sufleteşti ale tăriei şi autodisciplinei.

Caracteristici

Persoanele care au nevoie de un tratament cu verbină şi-au dedicat viaţa unui ideal. îşi consumă toată energia ca să trăiască în concordanţă cu principiile lor şi încearcă permanent, cu un zel aproape fanatic, să-i convingă pe cei cu care intră în contact de
justeţea ideilor lor.

Sunt capabili să-şi pună în joc renumele, să rişte o prietenie şi să renunţe la orice plăcere pentru a-şi impune punctul de vedere.

Cei din jur nu privesc cu simpatie acest zel ieşit din comun pentru că nimănui nu-i place să i se facă binele cu forţa. Insistenţa acestor persoane este resimţită neplăcut, din cauza faptului că nu cedează sub nici o formă. Indiferent cât de direct ar fi refuzate, tot încearcă să-i convingă pe ceilalţi de justeţea opiniei lor.

Această stare de continuă agitaţie şi nelinişte, de încordare permanentă îi oboseşte peste măsură chiar şi pe oameni din această categorie. Ei devin irascibili, neatenţi şi, uneori, agresivi.

Prin insistenţa exagerată cu care încearcă să-şi impună punctul de vedere şi prin fanatismul lor nu obţin decât antipatia celor din jur.

In timpul unei discuţii contradictorii, nu ţin cont de părerea celorlalţi şi caută mereu noi argumente pentru a-şi susţine opinia proprie.

Au tot timpul senzaţia că sunt nedreptăţiţi.

Dacă sunt criticaţi, îşi apără cu orice preţ ideile şi încearcă să-i convingă pe ceilalţi de justeţea lor. îşi consumă ultimele rezerve de energie şi merg până la capătul puterilor pentru a impune celorlalţi părerile lor.

Stările permanente de încordare se manifestă şi prin insomnii, dureri de cap sau hipertensiune.

Copii

Aceşti copii sunt tot timpul nervoşi şi încordaţi. Când vorbesc despre ceva care-i interesează, sunt atât de agitaţi şi de emoţionaţi, încât uneori se bâlbâie.

La şcoală sunt irascibili şi neatenţi, nu se concentrează la ore, pentru că îi frământă prea multe gânduri.

Efectele verbinei

Verbina ajută ca aceste persoane să-şi privească ideile şi idealurile cu oarecare distanţare, să le judece în mod obiectiv şi să accepte şi punctul de vedere al celor din jur.

Nemaifiind atât de fanatici şi intoleranţi, vor câştiga simpatia şi încrederea celor cu care intră în contact şi, cu ajutorul acestora, îşi vor atinge mai uşor scopul. De asemenea, vor începe să dea ma

imultă importanţă vieţii personale, impunerea voinţei şi a părerii lor nu va mai constitui singurul lucru important pentru ei.

Alte măsuri de precauţie

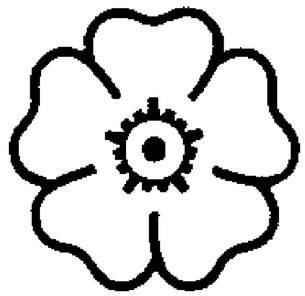
Viaţa oferă, în orice privinţă, multe posibilităţi. Dedicarea vieţii unei singure idei nu este o dovadă că eşti un "bun misionar", ci mai degrabă de un dependent de droguri pe care nu îl interesează
nimic altceva.

în concluzie, primul lucru de care trebuie să devină conştienţi este că au ajuns prizonierii unei idei care le răpeşte libertatea spirituală şi capacitatea de a se bucura de ceea ce îi înconjoară.

Abia după ce au înţeles acest lucru, este posibilă o schimbare a atitudinii şi a mentalităţii. îşi vor susţine punctul de vedere cu mai puţin fanatism, pentru că între timp şi-au lărgit vederile şi ţelul lor
nu mai înseamnă totul pentru ei.

Pentru a reduce stresul şi presiunea permanentă, se recomandă exerciţii de relaxare, de exemplu antrenamentul Tai Chi.

Sportul ajută de asemenea foarte mult pentru a învăţa să-şi canalizeze energia.



Fobii

Plopul este planta cea mai potrivită pentru oamenii sensibili, sperioşi din fire, chinuiţi de stări de frică nemotivată.

Alte flori

Creţişoară: Spaimă concretă faţă de clădiri înalte, boli, moarte, mulţimi de oameni.

Iarba osului: Spaimă acută, incontrolabilă, deseori ca urmare a unui eveniment cumplit de dureros.

Plop tremurător (Populus tremula)

Copacul cu tulpina subţire, care poate ajunge la o înălţime de 25 m, aparţine uneia dintre cele mai răspândite specii de

plopi din Europa. Plopul tremurător înfloreşte în lunile martie şi aprilie. Esenţa este obţinută prin metoda fierberii.

Sufletul plantei

Expresia "tremurat ca varga" descrie o reacţie fizică pentru o situatie care provoacă o spaimă extremă, incontrolabilă. Acest tremurat involuntar poate fi comparat cu vibraţia neîncetată a plopului tremurător, chiar şi atunci când nu se simte nici o adiere de vânt. Astfel, potenţialul plantei poate fi transmis asupra oamenilor suferind de fobii.

Caracteristici

Persoanele care necesită un tratament cu această plantă sunt marcate de stări de spaimă nejustificate. în cele mai multe cazuri, momentul de panică apare brusc, aparent fără o explicaţie logică. Pacientul este copleşit de gânduri chinuitoare, zi şi noapte este cuprins de stări de frică pe care el însuşi nu le-înţelege. Deseori, se trezeşte noaptea şi se teme să adoarmă din nou.

Aceste persoane se caracterizează şi prin frica de întuneric, de moarte, de fenomene oculte sau supranaturale, de spirite şi chiar de propria persoană.

în general, se poate spune că oamenii care suferă de aceste stări au o piele foarte subţire, fină, sunt sensibili, intuind imediat starea de spirit a celor din jur şi sunt capabili să perceapă lucruri pe care ceilalţi nu le observă. Această plantă este recomandată şi oamenilor foarte sinceri şi deschişi care sunt atât de puternic influenţaţi de gândurile şi de lumea

lor interioară, încât nu pot face diferenţa între realitate şi imaginaţie. Spaimele nu pot fi explicate sau descrise şi de aceea persoana afectată nu reuşeşte să vorbească despre problemele şi gândurile ei cu prieteni sau cu rudele apropiate. Oamenii care suferă de aceste stări sunt irascibili, nervoşi, plini de toane, fiind deseori consideraţi ciudaţi sau chiar într-o ureche de cei din jur. Această plantă se recomandă şi oamenilor care sunt urmăriţi de idei fixe sau sunt dependenţi de alcool sau droguri şi de cei care au suferit maltratări fizice şi psihice.

Copii

Aceşti copii reacţionează cu o spaimă nemotivată şi cu o respingere totală când sunt confruntaţi cu orice lucru nou. în ciuda încurajărilor care vin din partea adulţilor, în special din partea părinţilor, nu reuşesc să-şi depăşească frica. Mulţi dintre ei vorbesc sau plâng în somn; unii sunt chiar somnambuli.

Efectele florii de plop

Plopul tremurător redă curajul necesar pentru a înţelege

motivele care provoacă spaima. In acest mod, pacientul îşi recâştigă încrederea de sine, fiind capabil să-şi depăşească treptat frica.

Alte măsuri de precauţie

Htectele florilor IVach

Se recomandă activităţi care obligă persoana afectată să nu piardă contactul cu realitatea şi să se dedice unor activităţi care să le distragă atenţia: diferite meşteşuguri, olăritul, grădinăritul, excursiile şi drumeţiile în mijlocul naturii. Toate lucrurile care stimulează negativ imaginaţia sau simţurile trebuie să fie, în măsura posibilului, evitate. în acest sens pot fi menţionate televizorul, mai ales filmele de groază, temele de discuţie care pot afecta persoanele sensibile şi emotive, dar şi alcoolul şi drogurile

.Frica de a-şi pierde stăpânirea de sine

Corcoduşul este planta cea mai potrivită în cazul pacienţilor cărora le este teamă că şi-ar putea pierde stăpânirea şi controlul
de sine şi nu pot fi răspunzători de faptele lor.

Alte flori

Stej ar: pacientul este pe punctul de aceda nervos din cauza problemelor pe care doreşte să le rezolve cu orice preţ. **Ulm:** îndatoririle zilnice devin obstacole de neînvins.

Corcoduş (Prunus cerasifera)

Florile corcoduşului sunt albe şi înfloresc în lunile februarie şi martie. Copacul, care atinge o înălţime de 4-5 m, poate fi văzut adeseori în apropierea unor plantaţii cu pomi fructiferi, având ca rol protecţia acestora împotriva vântului. Esenţa se obţine prin metoda fierberii.

Sufletul plantei

Tocmai în perioada în care suferea în urma unei infecţii nazale, doctorul Bach a descoperit întâmplător această plantă. în florile

sale, el a recunoscut imediat forţa liniştii interioare şi a echilibrului sufletesc.

Caracteristici

Oamenii care necesită tratament cu corcoduş au senzaţia că stau pe o bombă care poate exploda în orice moment. în prim plan
se remarcă frica de a înnebuni, de a-şi pierde autocontrolul şi capacitatea de a raţiona.

Nervii sunt încordaţi la maximum, acestor oameni le este
groază să nu comită, fără voia lor, o faptă nebunească.

Reacţiile emoţionale cauzate de diferite întâmplări sunt prea puternice pentru ei, ceea ce poate duce la manifestări isterice.

Lumea interioară a sentimentelor este atât de dezechilibrată, încât gândul sinuciderii poate apărea deseori.

Pentru a ascunde această supraîncărcare nervoasă şi emoţională, este necesar un consum imens de energie. Astfel, aceşti oameni reuşesc să păstreze o aparenţă de linişte şi calm, în spatele căreia se ascunde un tumult de neimaginat pentru cei din jurul lor.

Deseori apare dorinţa de a-şi manifesta aceste porniri. Astfel presiunea interioară, care s-a format printr-un autocontrol forţat,
scade considerabil.

Uneori apar din senin crize de furie sau ţipete isterice, prin care
se descarcă energia adunată.

Copii

în general, aceşti copii nu îşi pot exterioriza sentimentele. Astfel ia naştere o suprapresiune, având ca urmare crize de furie, ţipete isterice, coşmaruri, bâlbâială, incontinenţă urinară şi rosul unghiilor.

Efectele corcoduşului

Corcoduşul armonizează şi echilibrează lumea sentimentelor, sporind resursele interne, forţa, curajul şi încrederea în sine. în acest fel, pacientul recâştigă liniştea interioară necesară pentru a putea depăşi probleme emoţionale puternice, fără a-şi pierde cumpătul.

Alte măsuri de precauţie

Exerciţii de relaxare sau exerciţii meditative, de exemplu yoga, prin care se urmăreşte echilibrarea psihică.

Activităţile sportive au un rol important în reducerea supraîncărcării nervoase şi a tensiunii. De asemenea, ieşirile în aer liber, în mijlocul naturii, au un efect pozitiv asupra stării generale.

Situaţiile care pot provoca stres sau stări de surescitare trebuie să fie, pe cât posibil, evitate.

Greşeli repetate

Castanul sălbatic este planta cea mai potrivită pentru persoanele care repetă neîncetat aceeaşi greşeală fără să înveţe nimic din ea.

Alte flori

Viţă albă: Oamenii care sunt tot timpul "cu capul în nori" şi comit greşeli din neatenţie, fiind mereu cu gândul în altă parte.

Slăbănog: In acest caz greşelile sunt comise din nerăbdare.

Mugure de castan sălbatic (Aesculus hippocastanum)

Acest copac impunător ajunge la o înălţime de 25 m, iar florile lui albe, cu semne roşii sau gălbui, înfloresc în lunile mai şi iunie. Numai mugurii sunt folosiţi pentru producerea esenţei.

Esenţa se obţine prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Doctorul Bach a descoperit în mugurele castanului sălbatic capacitatea de a învăţa permanent şi de a o lua de

la capăt, fără a se descuraja niciodată. Aşa cum mugurele ia tot timpul decizia de a se dezvolta, lăsând liberă floarea, tot aşa vor învăţa şi oamenii să-şi coordoneze lumea ideilor în aşa fel încât să fie capabili să ia decizia corectă la momentul potrivit.

Caracteristici

Persoanele care necesită un tratament cu mugure de castan sălbatic nu posedă capacitatea de a învăţa din greşelile proprii sau din greşelile altora.

In timp ce alţii trag concluzii din lecţiile de viaţă pe care le primesc, pentru ca în viitor să ştie cum să se comporte într-o situaţie similară, oamenii respectivi ajung, când sunt confruntaţi cu aceleaşi probleme, să comită aceleaşi greşeli. Nu sunt capabili să
tragă concluzii din diferitele întâmplări prin care trec şi să le prelucreze emoţional. Evenimentele negative sunt pur şi simplu date la o parte, sunt şterse din memorie, şi din acest motiv nu învaţă nimic din ele. Aceste persoane dau senzaţia celor din jurul lor că au şters efectiv cu buretele trecutul lor. Se învârt tot timpul în jurul aceloraşi probleme, luând aceeaşi decizie, de parcă ar fi confruntaţi pentru prima oară cu o situaţia respectivă. Această deficienţă se manifestă şi fizic, ei suferind de boli care apar periodic. Deseori, ei vorbesc despre faptul că lucrurile care li se-ntâmplă permanent nu au niciodată finalul dorit.

Când primesc sfaturi pertinente, le ignoră, astfel încât, până la urmă cei din jurul lor ajung la concluzia că ei sunt

mulţumiţi cu felul lor de viaţă. Se apucă de multe lucruri odată, fără să le ducă până la capăt.

Copii

Haosul este caracteristica dominantă în viaţa acestor copii, acasă, afară, la şcoală. Nu acordă atenţie lucrurilor care aparţin altora. Nu învaţă din greşelile proprii, sunt neatenţi şi necugetaţi.

Efectele mugurelui de castan sălbatic

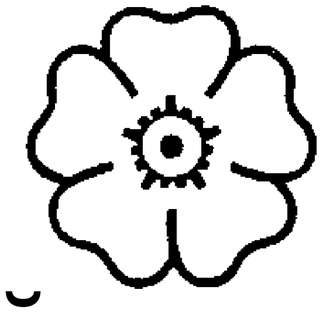
Cu ajutorul acestei olante se îmbunătăteşte capacitatea de învăţare, astfel încât persoanele afectate se vor confrunta cu mai multă siguranţă cu situaţiile vieţii de zi cu zi. "Omul din greşeli învaţă", sună vechea zicală care âe va putea aplica şi acestor oameni.

Ei vor folosi experienţa dobândită pentru a evita neplăceri şi încurcături, deoarece acum sunt capabili să prevadă şi să aprecieze mai bine o situatie.

Alte măsuri de precauţie

Următorul exerciţiu poate fi de ajutor pentru a învăţa să pornească pe un drum nou: seara, când stau în pat, să lase să se deruleze în faţa ochilor toate întâmplările din acea zi. Apoi, trebuie să încerce să analizeze şi să aprecieze fiecare lucru în parte, de exemplu ce au învăţat dintr-o anume situaţie sau cum ar reacţiona diferit într-un caz similar.

De asemenea, se recomandă şi un tratament psihoterapeutic. Astfel cei care repetetă mereu acelaşi greşeli ar putea fi confruntaţi direct cu întâmplări la care aceşti pacienţi nu s-au gândit niciodată sau au vrut să le evite, pentru că le lipsea curajul sau era prea
obositor.



Grijă exagerată

Cicoarea este planta cea mai potrivită în cazul persoanelor care demonstrează o grijă exagerată şi nejustificată.

Alte flori

Castan roşu: Persoana respectivă se ocupa mai decât de ea însăşi, se simte suprasolicitată, extenuată şi are senzaţia că oamenii pentru care face aceste sacrificii nu vor decât să profite de pe urma ei.

Pin: Motivele acestei griji extreme sunt sentimentele de
vinovăţie.

Cicoare (Cichorum intybus)

Această plantă poate fi întâlnită pe teren pietros sau pe sol de pietriş, atingând o înălţime de 90 cm. Florile, de un albastru intens, se deshid mai ales după ploaie. Cicoarea are perioada de înflorire între lunile iulie şi septembrie.

Esenţa se obţine prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Doctorul Bach a descoperit în această floare calitatea sufletească a dragostei sincere, dezinteresate.

Caracteristici

Aceşti oameni au aşteptări şi speranţe mult prea mari. Au pretenţia să primească recunoaştere şi mulţumiri pentru fiecare lucru făcut pentru cei din jur. Deseori sunt însă insuportabili, încercând să intre aproape cu forţa în viaţa şi sufletul altora. Atenţia lor se

îndreaptă în special către membrii familiei şi prietenii lor, căutând

neîncetat să le îndeplinească toate dorinţele. Ei se amestecă permanent în problemele personale ale celorlalţi, făcând tot timpul propuneri, observaţii sau criticând acţiunile altora.

Copiii lor nu sunt scăpaţi din mână nici o secundă. Se ocupă de ei fără încetare, deşi aceştia suferă că nu li se acordă nici un pi

cde libertate personală.

Deseori, oamenii care au nevoie de un tratament cu cicoare reţin foarte exact ce au făcut pentru alţii, aştepând din partea acestora un serviciu similar, de natură materială sau sentimentală. Socotelile de acest gen pot duce la un şantaj: dai sau dăruieşti, dar în aceiaşi timp pui şi condiţii. Dacă aşteptările sau speranţele legate de o anumită acţiune nu se împlinesc, se simt profund jigniţi, neputând nici să ierte, nici să uite uşor.

Le place să se simtă în centrul atenţiei, vor să fie remarcaţi şi sunt dispuşi să facă multe lucruri pentru aceasta.

Fac deseori crize de nervi în public, alteori se izolează sau chiar se îmbolnăvesc. Dacă nu li se acordă atenţia la care se aşteaptă, se supără şi încep să-şi plângă de milă, având însă grijă să facă acest lucru de aşa manieră încât toţi ceilalţi să remarce starea cumplită în care se găsesc.

Copii

Egocentrismul lor este foarte pronunţat. Nu vor să fie lăsaţi singuri niciodată.

Copiii mai mari doresc să li se acorde foarte multă atenţie, să simtă că sunt cei mai importanţi şi iubiţi membri ai familiei. Dacă acest lucru nu se întâmplă, sunt supăraţi şi îşi plâng de milă întruna.

Totuşi, dau senzaţia de siguranţă şi încredere de sine, pentru că sunt convinşi de justeţea părerilor lor.

Efectul cicoarei

Cicoarea ajută să te poţi ocupa de alţii cu o dăruire şi dragoste
sinceră fără a aştepta imediat un contraserviciu pentru fapta ta bună.

Câştigi mai multă siguranţă şi recunoşti că poţi obţine dragostea şi aprecierea celor din jur şi fără eforturi enorme.

Alte măsuri de precauţie

Un lucru trebuie să fie foarte bine înţeles de aceste persoane: sentimentele nu pot fi cumpărate. Numai cel care este sincer se poate aştepta la sinceritate şi din partea celorlalţi.Hfcctelc florilor Bach

---

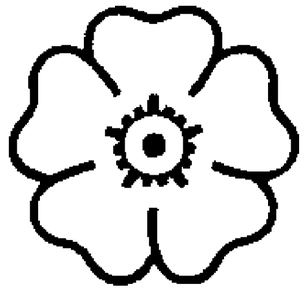
Dacă îşi doresc atât de mult să le fie recunoscute meritele şi să câştige dragostea şi aprecierea celorlalţi, trebuie să obţină acest

lucru printr-o afecţiune sinceră, nedisimulată.

în măsura în care sunt pregătiţi să se schimbe, toate exerciţiile

de relaxare şi armonie interioară sunt recomandate şi avantajoase, indiferent dacă se lucrează mai mult pentru echilibrarea fizică sau

pentru cea psihică.



Idei fixe

Castanul sălbatic este planta cea mai potrivită în cazul persoanelor chinuite de idei fixe şi de monoioguri interioare.

Alte flori

Pin: Oameni urmăriţi permanent de sentimente de vinovăţie.
Verbină: Puncte de vedere limitate, fanatism.

Castan sălbatic (Aesculus hippocastanum)

Acest copac viguros atinge o înălţime de 30 m, iar florile lui albe, cu puncte galbene sau roşietice, pot fi văzute în lunile mai şi iunie.
Esenţa este obţinută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Doctorul Bach a recunoscut în floarea castanului sălbatic calităţile sufleteşti ale liniştii interioare şi ale capacităţii de a face diferenţa dintre gânduri importante şi gânduri lipsite de relevanţă.

Caracteristici

Persoanele care necesită un tratament cu castan sălbatic sunt obsedaţi de idei de care nu se pot elibera. Aceste gânduri apar în general după o situaţie dificilă, care i-a suprasolicitat nervos, de exemplu probleme profesionale sau conflicte grave. Ele îşi imaginează permanent că sunt într-o situaţie fără ieşire.

Le este extrem de greu să se elibereze de aceste gânduri şi nu reuşesc decât când sunt foarte ocupaţi. Dar, în momentul în care au puţină linişte, nu se pot relaxa, vechile gânduri revin imediat, parcă şi mai chinuitoare. Uneori, ideile sunt atât de puternice, încât cei afectaţi nu se mai pot concentra deloc la ceea ce fac.

Această idee se învârte în jurul unei probleme care nu a putut fi rezolvată şi, în ciuda faptului că persoana respectivă nu se mai poate concentra decât la acest lucru, nu găseşte niciodată o soluţie pentru problema care o preocupă.

Oamenii chinuiţi de asemenea gânduri se tem să meargă seara la culcare sau să aibă o clipă de linişte, pentru că sunt conştienţi că, în asemenea momente, imaginile obsedante vor reveni în
minte.

Nu sunt capabili să ducă nici o treabă până la capăt, fiindcă ideile lor fixe îi urmăresc fără încetare şi nu le permit să se concentreze deloc.

Aceste persoane suferă frecvent de dureri de cap, sunt foarte nervoase şi distrate, lăsând senzaţia că sunt tot timpul cu mintea în
altă parte.

Copii

Aceşti copii se învârt întruna în jurul aceleiaşi idei. Le lipseşte liniştea interioară şi claritatea judecăţii. Dacă aceste gânduri încep să-i preocupe în timpul zilei, mai ales la şcoală, urmarea va fi, bineînţeles, o stare de confuzie şi incapacitate de a se concentra. De aceea, în timpul orelor vor da răspunsuri nesigure şi vor face
multe greşeli din neatenţie.

Efectele florii de castan sălbatic

Castanul sălbatic ajută ca cei^ frământaţi de idei fixe să poată restabili ordinea în lumea ideilor. îsi vor simţi mintea limpede şi vor fi capabili să ducă u lucru la bun sfârşit, fără să se întrerupă.

Chiar şi după o situaţie dificilă îşi vor putea controla gândurile, menţinând echilibrul interior necesar pentru a-şi regăsi calmul şi liniştea sufletească.

Alte măsuri de precauţie

Pentru a se desprinde mai uşor de idei obsedante, se recomandă exerciţii de relaxare, de exemplu meditaţia tip yoga. Asta ajută ca persoanele respective să-şi păstreze calmul chiar şi în timpul unor conflicte grave.

Inconsecventă

Nucul este planta cea mai potrivită în cazul persoanelor care se află într-un moment decisiv al vieţii şi care, din cauza firii lor şovăielnice şi nehotărâte, iau foarte greu o decizie importantă.

Alte flori

Ţintaură: Persoane care se supun imediat altora, lăsându-se
d u s i
şi influenţaţi de aceştia.

Porumbar sălbatic: Imposibilitatea de a se hotărî între două posibilităţi.

Nuc (Juglans regia)

Acest copac puternic şi rezistent poate atinge o înălţime de 30 de metri şi creşte în special în regiuni cu climă blândă. Florile gal- ben-verzui ale nucului apar în lunile aprilie şi mai.

Esenţa este obţinută prin metoda fierberii.

Sufletul plantei

Nucul întruchipează potentialul sufletesc al hotărârii si al do-
n | ^ j d o
a o lua de la început.

Caracteristici

Nucul este folosit în situaţii deosebite, când au loc schimbări importante în viaţă, de exemplu o căsătorie, schimbarea locului de muncă sau schimbarea domiciliului. Oamenii care au nevoie de un tratament cu nuc au un comportament nesigur şi sunt uşor influ- enţabili, având mari dificultăţi în luarea unei decizii. Au idealuri pe care încearcă să le atingă, însă pot fi abătuţi din drumul lor cu multă uşurinţă dacă sunt confruntaţi cu argumente serioase.

Nucul ajută şi oameni care trec prin perioade de schimbări biologice naturale, de exemplu menopauză, menstruaţie, pubertate şi nu reuşesc să se obişnuiască cu starea lor.

Aceste persoane manifestă de multe ori dorinţa puternică de a schimba ceva, de a realiza un lucru deosebit. Deşi încep să

lucreze plini de elan şi energie, fiind convinşi că fac cea ce trebuie, pot fi influenţaţi foarte uşor şi aduşi în situaţia de a-şi schimba părerea. Le vine foarte greu să se desprindă de trecut şi să se adapteze la o nouă situaţie şi nu renunţă uşor la vechile obiceiuri. De exemplu, după o despărţire rămân încă foarte legaţi afectiv de fostul prieten sau fosta prietenă.

Copii

Aceşti copii deosebit de sensibili şi timizi nu sunt deloc pregătiţi
pentru a înfrunta greutăţile vieţii.

Orice schimbare le provoacă stări de frică şi nelinişte. Se adaptează foarte greu la o situaţie nouă, de exemplu dacă un profesor îndrăgit este înlocuit, au probleme mari până când se
obişnuiesc.

Efectele florii de nuc

Nucul conferă acestor persoane siguranţa şi stabilitatea necesare pentru a-şi putea atinge scopurile propuse.

Părerile şi sfaturile celor din jur nu mai au o influenţă atât de puternică asupra lor. Ştiu ce vor şi îşi urmează calea cu hotărâre, lăsându-se călăuziţi de intuiţia lor.

Alte măsuri de precauţie

Ţinând cont de situaţia lor, este mai bine ca, în momentul în care s-au hotărât să pornească pe un drum nou, să evite

sfaturile celor din jur, care i-ar putea abate de la calea aleasă. De fapt, ei ştiu foarte bine ce au de făcut, însă trebuie să-şi canalizeze mai
bine potenţialul energetic.

Şi antrenamentul mintal ajută foarte mult pentru ca aceste persoane sensibile să-şi atingă mai uşor scopul.

Inflexibilitate

Apa de **izvor** este cea mai potrivită în cazul persoanelor care
nu se abat de la principiile lor de viaţă şi de la modul lor de a gândi
şi care pun autodisciplina pe primul plan, înaintea satisfacerii idealurilor personale.

Flori pentru trăsături de caracter asemănătoare

Viorea de baltă: Autodisciplină, mândrie, individualism. Aceste
persoane dau senzaţia că nu au nevoie de nimeni şi nu ţin cont de

nimeni, pentru că se simt superioare şi îi privesc de sus pe cei din jur.

Viţă-de-vie: Oameni cu personalitate dominantă, tiranici, dornici de putere, care nu abdică niciodată de la principiile lor.

Apa din izvor

Apa de izvor este singura esenţă pe care doctorul Bach nu o extrage din flori, ci din apa izvoarelor naturale, care au capacităţi tămăduitoare.

Sufletul esenţei

Apa izvorului îşi croieşte neobosită drum prin piatră şi astfel simbolizează calităţile sufleteşti ale capacităţii de adaptare.

Caracteristici

Persoanele care au nevoie de tratament cu apă de izvor doresc să atingă perfecţiunea cu orice preţ. Ele trăiesc după teoriile şi principiile lor, foarte stricte, pe care ele însele le-au conceput şi şi le-au impus. îşi refuză orice bucurie şi plăcere care nu se potriveşte cu schema pe care au conceput-o pentru a-şi atinge
telul.

Aceşti oameni trebuie să fie mereu la înălţime, să se remarce în orice domeniu. Muncesc exagerat de mult, până la epuizare fizică şi psihică, au o viaţă ascetică, nu fumează şi nu beau.

Când aceste persoane şi-au găsit menirea, îşi urmează drumul

fără să se abată nici un pic de la modul de viaţă pe care şi l-au impus.

Nu sunt conştiente de comportamentul lor şi se justifică faţă de cei care îi critică prin expunerea idealurilor înalte pe care le au.

Dacă se simt incapabili să acţioneze conform ideilor proprii, devin nesiguri şi se învinovăţesc pe ei înşişi.

Recurg la orice mijloace pentru a-şi atinge idealurile, chiar dacă riscă să-şi piardă onoarea sau prietenii apropiaţi.

Oamenii cu care intră în contact îi consideră fanatici sau dogmatici.

Ei au un mod unilateral de a privi lucrurile. Stresul permanent la
care sunt supuşi din cauza modului în care se poartă se manifestă
şi prin simptome fizice: stări de încordare, cârcei sau dureri de ficat.

Copii

Copiii care au nevoie de tratament cu apă de izvor vor să facă totul perfect, nu din teama de a fi criticaţi, ci pentru ei înşişi. Sunt elevi model, ambiţioşi şi conştienţi de valoarea lor, cărora însă le lipseşte inocenţa specifică vârstei.

Inflexibili şi nemulţumiţi, devin de multe ori individualişti şi se izolează de cei din jur.

Efectele apei de izvor

Apa din izvor ajută persoanele inflexibile să-şi lărgească viziunea asupra lumii, reuşind astfel să simtă din nou micile bucurii ale vieţii. Rămân fideli idealurilor proprii, fără să uite însă că mai există şi alte lucruri importante în viaţă.

Treptat, vor începe să ia în considerare sfatul celor din jur, înţelegând că numai în acest mod este posibilă formarea unei păreri obiective.

Alte măsuri de precauţie

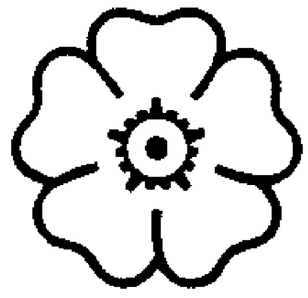
Viaţa nu se limitează la împlinirea celor mai în alte idealuri, ci oferă şi multe plăceri şi distracţii mărunte.

Primul lucru pe care trebuie să-l facă înainte de a lua măsuri drastice pentru a deveni mai flexibili este recunoaşterea faptului că

prin comportamentul lor, de fapt, nu mai ştiu să se bucure de

plăcerile pe care le oferă viaţa. In cele mai multe cazuri, prietenii sau rudele nu pot contribui prea mult la îmbunătăţirea stării lor. De aceea se recomandă ajutorul unui terapeut cu experienţă.

Antrenamentul mintal poate ajuta de asemenea pentru a se elibera de vederile prea înguste.



Intolerantă

Fagul este planta cea mai potrivită în cazul persoanelor pentru care nimic nu este îndeajuns de bun şi care nu fac decât

să-i critice permanent pe cei din jur, fără a arăta nici un pic de toleranţă.

Alte flori

Viţă-de-vie: Intoleranţă, tiranie, deoarece sunt convinşi de valoarea şi capacitatea ior, unicul lor scop fiind să ajungă sau să-şi menţină poziţia de conducere.

Apă de izvor: Intoleranţă şi îngustime de orizont din cauza unei aspiraţii spre un ideal.

Fag comun (Fagus sylvatica)

Acest copac foios poate atinge înălţimea apreciabilă de 30 m. Fagul înfloreşte în lunile mai şi iunie.

Esenţa este obţinută prin metoda fierberii.

Sufletul plantei

Doctorul Bach a recunoscut în floarea copacului însuşirile sufleteşti ale toleranţei şi înţelegerii faţă de cei din jur.

Caracteristici

Persoanele care necesită un tratament cu această plantă au o metodă subiectivă de a-i judeca pe cei din jurul lor: nimeni nu corespunde modelului lor de viaţă. De aceea îi tratează pe toţi cu exigenţă, criticându-i încontinuu şi neputând fi niciodată satisfăcute.

Au vederi înguste şi multe prejudecăţi. Condamnă fiecare om care trăieşte şi gândeşte altfel decât ei. Victimele lor preferate sunt oamenii care provin din medii culturale diferite.

Realizările altor oameni, munca şi efortul lor sunt permanent criticate, ironizate şi subapreciate. Ei încearcă să-şi impună propriile gânduri şi idealuri de viaţă celor din jur, fiind în acelaşi timp extrem de pedanţi şi ordonaţi. Sugestiile şi propunerile altora nu sunt luate în conside-

rare.

Ei nu observă decât greşelile celorlalţi oameni, descoperirea şi criticarea micilor defecte ale cetor din jur fiind, de altfel, una din preocupările lor cele mai importante. Propriile greşeli sunt, trecute cu vederea, acestea pur şi simplu neexistând în viziunea lor.

Nu se gândesc prea mult când condamnă sau batjocoresc pe alţii, nu apreciază mediul din care provin aceştia, condiţiile în care au crescut sau educaţia de care au avut parte.

Mania de a-i privi pe cei din jur cu superioritate, creează o atmosferă foarte neplăcută, fiindcă ei nu remarcă decât cusururile altora, nu sunt capabili să spună niciodată o vorbă de laudă la adresa muncii sau a realizărilor celorlalţi.

Copii

Aceşti copii sunt foarte nerăbdători şi lipsiţi de capacitatea de a-i asculta pe cei cu care vorbesc. Tot timpul tună şi fulgeră, sunt permanent nemulţumiţi, indiferent ce li se propune şi refuză orice lucru nou sau necunoscut,

considerând din start că oricum e ceva neînsemnat sau plictisitor.

Efectul florii de fag

Fagul ajută ca persoanele intolerante să fie capabile să-i vadă pe cei din jur într-o lumină favorabilă şi să recunoască faptul că toţi oamenii greşesc, că nimeni nu este perfect. Când îi judecă pe alţii, vor demonstra mai multă toleranţă, simpatie şi înţelegere.

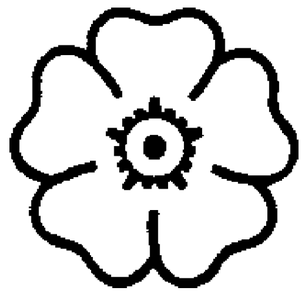
Alte măsuri de precauţie

Toleranţa reprezintă unicul drum pe care-l pot urma aceste persoane dacă doresc să aibă relaţii deschise şi sincere cu cei din jur. In loc să "vâneze" greşelile altora şi să-i facă să se simtă prost prin agresivitate verbală, mai bine ar încerca să zâmbească fără răutate şi să treacă peste uşoarele stângăcii ale celor din jur.

Aceste persoane trebuie să facă un efort să-şi schimbe atitudinea, să renunţe la aerele lor de superioritatte şi să înveţe să-i trateze pe cei cu care vin în contact cu mai multă bunăvoinţă si înţelegere. In această situaţie nu trebuie să uite că un zâmbet

deschis şi o vorbă bună fac minuni.

Se recomandă şi antrenamentul mintal, persoanele intolerante învăţând să-şi deschidă mintea şi să-şi dezvolte capacitatea de a privi cu înţelegere greşelile celor din jur.



Invidie

Ilicele este planta cea mai potrivită în cazul persoanelor care sunt chinuite de invidie, gelozie, neîncredere şi ură.

Alte flori

Viţă-de-vie: Oameni cu comportament tiranic, care nu suportă critica.

Fag: Atitudine critică, agresivă faţă de orice lucru străin.

Corcoduş: Accese de furie, reacţii agresive necontrolate.

Ilice (Ilex aquifolium)

Această plantă, care se dezvoltă în regiunile cu o climă blândă,
are frunze strălucitoare, veşnic verzi. Arbustul înfloreşte în lunile
mai şi iunie, când pot fi admirate florile lui albe, frumos mirositoare.

Esenţa este obţinută prin metoda fierberii.

Sufletul plantei

Această plantă este folosită în multe regiuni din spaţiul mediteranean ca pom de Crăciun, fiind un simbol al păcii şi iubirii aproapelui. Exact aceste calităţi sufleteşti le-a recunoscut şi apreciat doctorul Bach la acest arbust.

Caracteristici

Oamenii cărora li se recomandă un tratament cu această plantă sunt chinuiţi de stări de invidie şi gelozie extreme. Indiferent de situaţia cu care sunt confruntaţi, ei nu remarcă decât partea negativă, fiind în permanenţă în căutarea unor dovezi care să le justifice şi întărească sentimentele.

Sunt tot timpul prost dispuşi, remarcându-se prin caracterul lor coleric: au ieşiri necontrolate,dau dovadă de agresivitate verbală.

Se simt foarte prost în situaţia în care se află şi au mereu senzaţia că oamenii cu care intră în contact nu sunt sinceri.

Dacă unei persoane faţă de care nutresc de multă vreme sentimente de invidie i se întâmplă ceva neplăcut, se simt absolut satis-

făcuţi şi-şi ascund cu greu bucuria răutăcioasă.

Într-o confruntare directă, sunt bănuitori şi nesiguri, aşteptându-se mereu la aluzii sau atacuri personale care i-ar putea jigni.

Faţă de cei mai slabi se simt în siguranţă, căci îi consideră inferiori şi le place să afişeze un aer de superioritate.

Nu remarcă niciodată propriile greşeli, ci caută tot timpul o scuză sau un ţap ispăşitor. Faţă de prieteni au o atitudine bănuitoare şi îi chinuie cu scene de gelozie de multe ori nejustificate.

în general, se poate spune că viaţa lor se caracterizează prin lipsa de încredere faţă de orice şi că tot timpul nu se gândesc decât la trădare şi la înşelăciune. Sunt intoleranţi, dispreţuind persoanele care duc o viaţă necorespunzătoare standardelor lor morale şi au opinii diferite de ale lor.

Aceşti oameni nu pot ierta dacă sunt dezamăgiţi. Sentimentele calde de prietenie se transformă uşor în ură şi dorinţă de răzbunare.

Copii

Aceşti copii au tendinţa de a deveni agresivi şi de a reacţiona violent din orice motiv. Şi lor le sunt cunoscute sentimente negative ca ura, gelozia, invidia.

Efectele florii de ilice

llicele armonizează viaţa sufletească. Invidia, gelozia şi neîncrederea sunt înlocuite de toleranţă şi de iubirea aproapelui.

Aceşti oameni vor învăţa să accepte sentimentele celor din jur şi să le aprecieze succesul, iar cei din jur vor reacţiona pozitiv în urma acestei vădite schimbări în bine.

Alte măsuri de precauţie

Primul pas care trebuie făcut este recunoaşterea problemei în sine. Abia atunci apare posibilitatea să îşi schimbe în mod conştient comportamentul, în unele cazuri chiar cu ajutorul unui terapeut.

Antrenamentul mintal, în care îşi închipuie imagini şi situaţii pozitive, poate fi de mare folos în armonizarea lumii interioare.

Irascibilitate

Slăbănogul este planta cea mai potrivită pentru persoanele care sunt nerăbdătoare şi irascibile din cauza stării permanente de încordare.

Alte flori

Viţă-de-vie: Stare continuă de nervozitate din cauza dorinţei de
a se face remarcat cu orice preţ şi de a-şi impune punctul de vedere în orice împrejurare.

Ovăz: Stări de încordare pricinuite de nerealizarea scopurilor propuse.

Slăbănog (Impatiens glandulifera)

Această plantă, originară din India, creşte în special pe malul apelor şi în locuri umede. Atinge o.înălţime de 1,80 m, se înmulţeşte foarte repede, iar florile ei rozalii apar între lunile iulie şi septembrie.

Esenţa este obţinută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Prin rapiditatea uimitoare cu care se înmulţeşte această plantă, aparţinând speciei muşcatelor, ajută oamenii care, din cauza nerăbdării, nu mai reuşesc să-şi termine treaba. Doctorul Bach a recunoscut la ea calităţile sufleteşti ale liniştii interioare şi răbdării.

Caracteristici

Persoanele care au nevoie de tratament cu această plantă nu reuşesc să termine nici o treabă suficient de repede. în capul lor totul se învârte cu o viteză atât de mare, încât tot ce se întâmplă în jurul lor li se pare încetinit. Nu au nici un pic de

înţelegere faţă de cei care gândesc şi lucrează într-un ritm mai lent decât al lor. Răbdarea este o noţiune necunoscută pentru ei.

Un gest tipic pentru aceşti oameni este să preia şi să termine munca unui coleg în locul acestuia, pentru că li se pare că totul

merge mult prea încet. Cei care deţin o funcţie de conducere nu sunt prea iubiţi de subalternii lor pentru că au pretenţia ca totul să fie rezolvat foarte rapid şi, dacă apare o mică problemă, nu arată nici un pic de înţelegere sau răbdare faţă de cei răspunzători. Iau spontan decizii importante, fără să se gândească prea mult, şi. nu acceptă amestecul sau sfatul altora.

Aceste persoane au o viteză de reacţie ieşită din comun, lucrează eficient, dar, pe de altă parte, obosesc mai repede decât alţii. De multe ori, le scapă câte o remarcă răutăcioasă pe care ulterior o regretă. Acest mod de viaţă nu rămâne fără urmări, provocând stări de stres şi afectând sistemul nervos.

Mulţi dintre ei suferă de dureri de stomac, hipertensiune sau insomnii. Sunt apreciaţi pentru realizările lor şi pentru efortul pe care îl depun, dar nu sunt iubiţi de cei din jur, care, în general, evită o relaţie mai apropiată cu ei. Preferă să-şi stabilească singuri ritmul în care lucrează şi să muncească individual, pentru că într-un colectiv se simt înfrânaţi şi au senzaţia că nu lucrează eficient.

Copii

De mici sunt foarte nerăbdători şi dacă nu li se dă imediat ceea ce doresc, încep să ţipe şi să plângă. Se odihnesc foarte rar, fiind
într-o stare de continuă agitaţie. Iau hotărâri rapide şi deseori nechibzuite, fără să se gândească la urmări.

Efectele florii de slăbănog

Slăbănogul ajută ca persoanele irascibile să-şi redobândească liniştea interioară şi răbdarea atât de importantă în relaţiile cu cei din jur. Oamenii cu care intră în contact vor aprecia faptul că sunt priviţi cu înţelegere şi bunăvoinţă.

Alte măsuri de precauţie

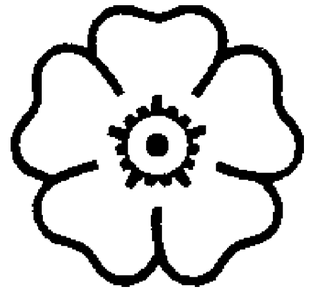
Pentru a învăţa să-şi stăpânească pornirile şi să-şi dozeze eficient energia, se recomandă sportul în care efortul fizic este mare, de exemplu alergarea.

Foarte mult ajută şi exerciţiile de relaxare, nu numai pentru a prelucra şi reduce stresul, ci şi pentru a învăţa să lucreze cu mai

mult calm şi răbdare.

Reacţiile necugetate, care nu provoacă decât neplăceri, pot fi evitate dacă persoanele irascibile fac o scurtă pauză de

gândire (timp în care se recomandă să numere de la 1 la 5 şi să respire adânc) înainte de a lua o hotărâre importantă.



încăpăţânare

Stejarul este planta cea mai potrivită pentru persoanele care luptă până în ultima clipă şi sunt pregătite să facă orice pentru a-şi apăra punctul de vedere şi sunt extrem de inflexibili în modul lor de a gândi şi de a acţiona.

Alte flori

Viţă-de-vie: Persoane care îşi impun punctul de vedere şi nu ţin cont de cei din jur; nu suportă critica.

Verbină: Capacitate de a rezista la un efort deosebit, pentru a duce la capăt treburile începute.

Stejar (Quercus robur)

În trecut, stejarul era considerat un copac sfânt. El atinge o înălţime de până la 45 m şi trăieşte sute de ani. Florile masculine şi feminine pot fi văzute în lunile mai şi iunie.

Esenţa este obţinută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Dintotdeauna, stejarul a fost venerat în multe culturi, fiind considerat un simbol al forţei şi al perseverenţei, şi exact aceste calităţi au fost apreciate de dr. Bach.

Caracteristici

Persoanele care au nevoie de un tratament cu această plantă sunt la fel de dure şi de rezistente ca lemnul stejarului. Nu cedează niciodată în acţiunile sau în părerile lor.

Indiferent ce surprize le apar în cale, aceşti oameni nu se abat nici un pic de la drumul pe care şi l-au ales. Datorită forţei enorme, rezistenţei şi voinţei de fier pe care le posedă ies mereu învingători
în viaţă.

Nu se lasă descurajaţi, indiferent cât de grea ar fi situaţia în care se află şi nu-şi pierd speranţa chiar dacă sunt grav bolnavi.

In aceste persoane poţi avea încredere deplină. Dacă au apu-

cat să-şi dea cuvântul, în mod sigur nu-l vor călca. Pentru ei, cel mai important lucru este îndeplinirea datoriei. Dacă le este încredinţată o sarcină, o vor rezolva în orice condiţii, oricât de dificilă sau de obositoare ar fi.

Ei îşi îndeplinesc sarcinile fără să se plângă sau să facă vreo concesie. Nu-şi îngăduie nici o pauză, ceea ce, pe o perioadă mai lungă de timp, are ca urmare scăderea capacităţii de muncă, lipsa de energie, oboseala fizică şi psihică.

Asemenea persoane sunt considerate oameni de bază într-o firmă, fiind de o loialitate absolută şi rezolvând toate problemele cu profesionalism.

Nu-şi arată niciodată slăbiciunile şi sunt prea mândri să ceară ajutorul cuiva.

Au un mod de a gândi foarte inflexibil şi într-o discuţie în contradictoriu nu cedează sub nici o formă, oricât de pertinente ar fi argumentele cu care sunt confruntati.

Dacă au senzaţia că nu sunt capabili să ducă până la capăt o treabă care le-a fost încredinţată, pun imediat la îndoială capacitatea lor fizică şi intelectuală.

Copii

Aceşti copii nu-şi pot accepta propriile limite. Chiar dacă se simt aproiape epuizaţi, vor lupta în continuare, până reuşesc să ducă până la capăt ce au început. Sunt extrem de ambiţioşi, vor să facă totul singuri şi nu acceptă nici un fel de ajutor.

Efectele florii de stejar

Stejarul ajută ca necesitatea de a-şi face datoriia cu orice preţ şi încăpăţânarea exagerată să fie reduse la limita normalului. în acest fel, pe lângă treburile zilnice, cei care deţin această trăsătură de caracter vor avea timp să se ocupe şi de viaţa lor personală. Chiar dacă sunt ceva mai moderaţi, în sensul că nu se mai dedică în totalitate muncii lor, li se va acorda în continuare încredere şi vor fi apreciaţi pentru profesionalismul lor.

Cruţându-şi puterile, vor rămâne sănătoşi şi se vor bucura mai mult de viată.

or b<u:n

Alte măsuri de precauţie

ceşti oameni trebuie sâ devină conştienţi de

i n t O *
¡1 * * O i
j l [fi r;
î > : l " î
o c^ l i i
ci o ^ i.
vi ! tiu ^
el l-j i

!n afara cie muncă.

oric«ne

De

nimeni
nu poate
lucra
întruna,
ca un
robot.

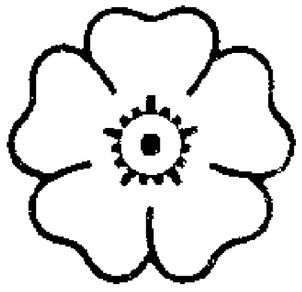
aceea
este
necesar
ca
aceste
persoan
bucure
şl ele
plăcerile
vieţii, sa
rnai facă
o pauză
din când
in când,
plecând,
de
exempl

11 u
a f 1
î (O
Vî"-
!

n t ^ m e M
l" jp sp ir o
^

S'l ! n \ / P ţ
o c; c fi

u, într-o excursie în care sa uite, pentru moment, de grijile care-i frământă.



3Lipsa conştiinţei propriei valori

Lariţa este planta cea mai potrivită în cazul persoanelor ca nu sunt conştiente de valoarea lor, considerând că nu sunt capabile să realizeze nici un lucru important.

Alte flori

Ulm: Nesiguranţă provocată de neîncrederea în forţele proprii.

Genţiana de toamnă: Nesiguranţă şi lipsă de curaj. Aceste persoane renunţă uşor la orice şi nu pot depăşi nici un eşec.

Porumbar sălbatic: Lipsa capacităţii de decizie când trebuie luată o hotărâre importantă.

iMriţă (IMHX decidua)

Florile masculine şi feminine ale acestui conifer au aproximativ 2-3 cm. Ele înfloresc în lunile martiie şi aprilie, iar apoi atârnă ani întregi de crengi sub formă de conuri.

Esenţa este obţinută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Doctorul Bach a recunoscut în acest copac, care apare şi se dezvoltă în locuri deschise şi luminoase, potenţialul sufletesc al curajului şi încrederii de sine.

Caracteristici

Persoanele care au nevoie de această plantă nu posedă nici un pic de încredere de sine. Se îndoiesc permanent de ei înşişi şi au complexe de inferioritate. Ele sunt ferm convinse de faptul că orice
ar face vor da greş. De aceea se izolează şi îşi închipuie că nu sunt acceptaţi de societate.

Aceste persoane nu pot depăşi experienţele neplăcute din trecut şi se aşteaptă întotdeauna ia ce este mai rău. în acest fel ■

mod inconştient la orice posibilitate de a-si dezvolta calităţile pe care le posedă. Ei acceptă necondiţionat şi fără nici o împotrivire situaţia în care se află si. chiar dacă nu sunt mulţumiţi

de aceasta, nu fac nici un eforî să o îmbunătăţească. Dacă sunt puşi în faţa unei probleme noi, inventează tot felul de scuze şi pretexte (deseori boli) pentru că le este teamă de orice lucru necunoscut. Deciziile importante sunt amânate cât mai mult posibil.

Persoanele care au nevoie de un tratament cu lariţă sunt foarte timide şi marcate fizic de starea lor. Au umerii aduşi în faţă, coloana vertebrală este uneori curbată, provocând cifoza.

Aceste persoane sunt foarte modeste, nu iau în serios aprecierea sau lauda celor din jur şi se îndoiesc întotdeauna de rezultatul muncii lor.

Copii

Timizi şi sperioşi, aceşti copii se simt inferiori faţă de prietenii şi colegii lor. Nu au curajul să încerce nimic nou şi amână orice problemă mai importantă cât mai mult posibil. Când se joacă, nu au niciodată iniţiativa şi ascultă fără să comenteze comenzile celor din jur, chiar dacă nu sunt de acord cu ele.

Efectele florii de lariţă

Lariţa ajută persoanele lipsite de încredere în ele însele să capete sentimentul propriei valori. Vor recunoaşte că şi ceilalţi oameni greşesc uneori, iar alteori au succes. Larita le conferă forţa interioară necesară pentru a putea suporta un mic eşec fără a se descuraja, astfel încât să aibă curajul să o ia de la capăt.

Alte măsuri de precauţie

Oameni de acest tip trebuie să îşi spună în fiecare zi că nu sunt nici mai buni, nici mai răi decât ceilalţi, până când devin conştiente de acest lucru. Neîncrederea şi lipsa conştiinţei valorii proprii nu reprezintă decât o piedică în afirmarea capacităţii şi a talentului lor.

Părerea pe care o avem despre noi înşine este cea pe care o transmitem şi celor din jur, de aceea este atât de important ca oamenii care se cred inferiori să-şi cunoască propria valoare. Dacă vor observa cu atenţie reacţiile celor din jur, vor înţelege cât de mult poate fi influenţată părerea celorlalţi de ţinuta lor, de siguranţa cu care se afişează. Ei trebuie să înveţe să-şi exprime cu curaj părerea personală.

Lipsă de energie

Carpenul este planta cea mai potrivită pentru oamenii care, când se trezesc dimineaţa, se simt la pământ, epuizaţi fizic şi psihic, fără nici un motiv şi pentru care treburile şi problemele de zi cu zi devin obstacole de netrecut.

.

Alte flori

Măslin: Oboseală în urma unei solicitări de lungă durată.

Ulm: Nesiguranţă şi oboseală, frica de a da greş, neputinţa de a mai face faţă cerinţelor zilnice.

Carpen (Carpinus betulus)

Acest copac poate atinge o înălţime de până la 20 m. Este întâlnit mai ales în desişuri şi păduri. Florile pot fi văzute în lunile aprilie şi mai.

Esenţa este obţinută prin metoda fierberii.

Sufletul plantei

Carpenul întruchipează vioiciune, prospeţime şi activitate intensă. Lemnul acestui copac este foarte rezistent, nu este „rănit" decât cu mare dificultate, rezistând la solicitări enorme.

Caracteristici

Această plantă se recomandă persoanelor care, când se trezesc dimineaţa, se simt deja obosite, lipsite de orice elan sau iniţiativă. Fizic şi psihic sunt la pământ şi pornesc de la ideea că oricum nu vor reuşi să rezolve toate problemele şi treburile pe care le au de făcut în ziua respectivă.

Oboseala lor extremă este în primul rând o problemă mentală şi de aceea se manifestă mult mai intens în planul psihic decât fizic.

Conflicte uşor de rezolvat şi probleme simple, care apar permanent în viaţa de zi cu zi, devin piedici de netrecut. Aceşti oameni nu mai au nici o motivaţie şi nici măcar nu încearcă să-şi rezolve treburile, pornind de la ideea că oricum nu vor fi capabili de acest

lucru. însă, dacă cei din jurul lor reuşesc să-i scoată din această stare şi să-i mobilizeze să se apuce de ceva, oboseala dispare ca prin minune şi încep lucrul plini de energie şi entuziasm. Faptul că le lipseşte orice iniţiativă şi orice dorinţă de a fi activi are ca explicaţie imaginea nu prea atrăgătoare a unei zile încărcate şi a muncii de rutină care nu-i poate mulţumi.

Pentru oamenii care au nevoie de tratament cu carpen, somnul nu reprezintă o înviorare sau împrospătare a forţelor, dimineaţa trezindu-se la fel de obosiţi ca înainte, de parcă n-ar fi dormit deloc. De multe ori le este foarte greu să înceapă lucrul, având nevoie de stimulenţi de genul cafelei, ceaiului sau ţigărilor pentru a-

şi reveni după o noapte în care nu s-au odihnit. Devenind rutină, treburile de zi cu zi sunt rezolvate mecanic, cu o lipsă totală de
interes sau entuziasm.

Dacă petrec un timp mai lung în faţa calculatorului, la televizor sau citind o carte, sentimentul propriei neputinţe se amplifică.

Copii

Copiii pleacă dimineaţa la şcoală obosiţi şi fără nici un chef, iar
seara se întorc acasă în aceeaşi stare. In comparaţie cu alţi copii, sunt lipsiţi de orice elan, preferând, de exemplu, să rămână mai degrabă în clasă în timpul pauzelor, decât să iasă în curte să se
joace cu ceilalţi. Le vine foarte greu să-şi facă temele, au senzaţia că sunt prea multe şi prea grele şi că nu vor face faţă la un efort atât de mare.

Efectele florii de carpen

Carpenul revitalizează ţesuturile, înviorând şi reactivând totodată spiritul. Persoanele care se tratează cu această plantă se trezesc dimineaţa cu un sentiment de optimism şi încredere de sine şi nu se mai gândesc la activităţile din ziua respectivă ca la nişte obstacole de netrecut. Datorită acestei atitudini pozitive, forţele lor creatoare pot fi mai uşor stimulate, ideile sunt transpuse spontan în practică, iar viaţa lor privată se va schimba. Vor reîncepe să se intereseze mai mult de cei din jur, vor

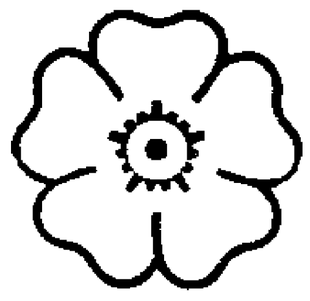
renunţa la unele tabieturi personale în favoarea unui program mai variat cu familia şi cu prietenii.

Alte măsuri de precauţie

Pentru aceşti oameni este important să găsească noi perspective, noi scopuri în viaţă. De multe ori, schimbarea locului de ■ muncă poate constitui un impuls pozitiv prin faptul că noi activităţi le vor înlocui pe cele devenite deja rutină.

în domeniul privat, trebuie să renunţe la un program fix, să
evadeze din monotonia vieţii cotidiene, de exemplu făcând
cunoştinţă cu oameni interesanţi sau mergând în locuri necunoscute.

Orice fel de activitate fizică în mijlocul naturii este recomandată, deoarece ajută la echilibrarea activităţilor unilaterale şi monotone cu care sunt obişnuite persoanele lipsite de energie.



Lipsă de voinţă

Ţintaura este planta cea mai potrivită în cazul persoanelor prea blânde, care nu pot spune niciodată „nu", cei din jur folosindu-se de ele din această cauză.

Alte flori

Pin: Oameni care încearcă întruna să-i ajute pe cei din jur, chiar şi atunci când nu este necesar, împinşi de sentimente nejustificate de vinovăţie şi autoreproş.

Castan roşu: Sacrificiu de sine.

Ţintaura (Centaurium umbellatum)

Ţintaura atinge o înălţime de 8-40 cm, iar florile roz ale acestei plante pot fi văzute între lunile iunie şi august. Această floare nu se deschide decât când este vreme foarte bună, cu mult soare.

Esenţa este obţinută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Doctorul Bach a recunoscut în această plantă calitatea sufletească a forţei şi capacităţii de a se impune. Ţintaura are o mulţime de flori pe fiecare tulpină, dar acestea nu se deschid decât în zilele frumoase.

Caracteristici

Persoanele care necesită un tratament cu ţintaură nu sunt capabile să se impună, în ciuda forţei enorme şi a energiei pe care le posedă. Pur şi simplu nu îşi pot călca pe suflet să refuze o rugăminte sau să contrazică pe cineva. Când sunt mustrate sau criticate, acceptă acest lucru fără să încerce măcar să se apere.

Se comportă supus, chiar umil, aşa cum ar trebui să fie un servitor perfect.

Dacă cei din jur observă incapacitatea lor de a spune „nu", se

folosesc de acest lucru, obţinând avantaje de pe urma lor. De multe ori îşi consumă atâta timp şi energie pentru ceilalţi, încât nu mai reuşesc să rezolve probleme personale importante.

De fapt, ei nici nu sunt nefericiţi în această situaţie, deoarece, prin comportamentul lor, obţin simpatia şi aprecierea celor din jur, ceea ce le sporeşte încrederea de sine.

Fără să fie conştienţi de acest lucru, devin sclavii unui superior sau unui şef, ai soţului, respectiv soţiei, şi pur şi simplu nu au voinţa de a se elibera de această situaţie. Nu iau o hotărâre decât dacă sunt forţaţi să facă acest lucru; în rest, acceptă necondiţionat părerea celorlalţi, considerând că cei din jur sunt mai în măsură să găsească soluţia cea mai potrivită.

Presiunile permanente sunt prea obositoare pentru aceşti oameni, care îşi supraapreciază puterile şi sunt într-o stare de oboseală continuă, la limita epuizării.

Copii

Aceşti copii nu pot spune niciodată „nu", din frica de a fi margi- nalizaţi. Renunţă foarte uşor la orice şi se supun fără nici o împotrivire celui mai tare. Părinţii lor sunt mulţumiţi de ei, pentru că îşi pot impune voinţa în faţa lor

fără greutăţi. La şcoala sunt silitori şi învaţă chiar mai mult decât li se cere.

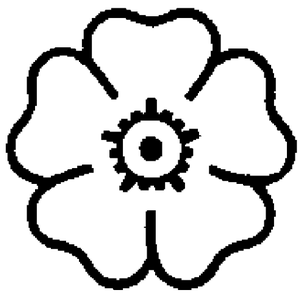
Efectele tintaurei

Tintaura măreşte încrederea de sine şi autoaprecierea, astfel încât cei lipsiţi de voinţă pot trăi cu sentimentul că nu sunt pe placul tuturor. Vor recunoaşte că, pentru a trăi cu adevărat şi pentru a avea relaţii sincere cu cei din jur, este necesar să-şi rezolve înainte de toate problemele personale şi abia apoi să se gândească la alţii. Astfel, în scurt timp vor avea noi experienţe, atât în raporturile lor sociale, cât şi în relaţiile cu prieteni şi familiile lor, iar acest lucru se va întâmpla fiindcă nu vor mai fi priviţi ca supuşi sau inferiori, ci ca oameni egali cu toţi ceilalţi.

Alte măsuri de precauţie

Important este ca acest tip de oameni să recunoască faptul că nu sunt mulţumiţi cu viaţa lor şi că ar prefera să trăiască aşa cum

vor ei şi nu cum hotărăsc aiţii. De aceea este necesar să spună „nu" chiar dacă nu vor fi priviţi întotdeauna cu înţelegere, tocmai fiindcă oamenii cu care intră în contact nu sunt obişnuiţi să fie refuzaţi. însă este normal ca orice om să posede o doză de egoism, care îl protejează şi-l ajută să-şi impună punctul de vedere.



Melancolie

Viţa albă este planta cea mai potrivită în cazul persoanelor care visează cu ochii deschişi şi trăiesc numai în lumea lor imagi- . nară pentru că nu-şi găsesc locul în viaţa reală.

Alte flori

Caprifoi: Oameni care nu se pot desprinde de trecut şi nu se pot adapta la condiţii noi de viaţă.

Viţă albă (Clematis vitalba)

Această plantă cățărătoare se întâlneşte foarte des în zone de teren calcaros. îşi înfige rădăcinile lungi şi puternice în pământ şi înfloreşte între lunile iulie şi septembrie. Florile albe, frumos mirositoare, au aproximativ 2 cm. Esenţa este obţinută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Această plantă, care-şi croieşte drumul prin pământul sărăcăcios cu siguranţă şi consecvenţă, este un simbol al idealismului şi stabilităţii. Aceste calităţi sunt necesare pentru. învingerea dificultăţilor vieţii.

Caracteristici

Persoanele care au nevoie de tratament cu vită albă nu vor să se confrunte cu realităţile vieţii, preferând să se retragă în lumea lor de vis. Aceşti oameni dau celor din jur senzaţia că sunt tot timpul plecaţi cu gândul în altă parte. Nu sunt mulţumiţi cu condiţiile lor de viaţă şi de aceea preferă să trăiască în lumea lor imaginară, în care totul se petrece aşa cum îşi doresc ei.

în viaţa de zi cu zi, se comportă cu timiditate şi stângăcie. Le place să doarmă mult, iar dimineaţa ar dori să-şi prelungească visele şi să nu se mai trezească. Le trebuie mult timp până când reuşesc să se ridice din pat.

Dacă se îmbolnăvesc, nu depun nici un efort să se

însănătoşească mai repede. Uneori, îşi doresc în taină moartea. Sunt complet dezinteresaţi de ceea ce se întâmplă în jurul lor. însă când revin sau sunt readuşi cu picioarele pe pământ, îşi pierd brusc tot interesul şi nu mai fac nici un efort să-şi atingă idealurile.

Aceste persoane nu trăiesc cu adevărat în realitate, ci în lumea lor de vis; de aceea nu doresc să fie "smulşi" din ea, simţindu-se neajutoraţi în faţa problemelor şi cerinţelor vieţii, preferând să fie lăsaţi în pace şi să nu-i deranjeze nimeni.

De multe ori, se împiedică sau se lovesc de diferite obiecte, pentru că nu sunt atenţi pe unde merg. Tentaţia de 'a consuma băuturi alcoolice sau droguri este foarte mare, pentru că acestea îi ajută să se transpună mai uşor în lumea lor de vis. Se simt adesea goliţi de orice idee sau sentiment, sunt palizi şi au mâinile şi picioarele reci. Mulţi dintre ei au potenţial

creativ deosebit, pe care-l pot valorifica dacă lucrează într-un domeniu potrivit.

Copii

Aceşti copir sunt visători, neatenţi şi nu se pot concentra decât foarte greu. Sunt singuratici din fire, iar la şcoală se arată dezinteresaţi şi lipsiţi de iniţiativă. Preferă să se viseze eroi decât să-şi facă temele plictisitoare. Sunt creativi şi au fantezie deosebită, dar la lucrări practice se dovedesc foarte neîndemânatici.

Efectele florii de vită albă

Cu ajutorul viţei albe, aceste persoane îşi vor găsi mai uşor drumul spre viaţa reală şi vor începe să o aprecieze. îşi vor canaliza potenţialul creativ, remarcându-se prin diferite activităţi artistice.

Alte măsuri de precauţie

Oameni de acest fel trebuie să-şi valorifice imaginaţia într-o activitate artistică. în acest fel vor învăţa să-şi transfere energia creatoare din lumea lor de vis în realitate.

Aprecierea celor din jur le va da curajul şi încrederea necesare pentru a înţelege că şi aici, în lumea reală, sunt capabili să realizeze ceva deosebit.

Se recomandă şi activităţi ca olăritul sau grădinăritul, la care trebuie să fie „cu picioarele pe pământ" la modul propriu.

Nehotărâre

Porumbarul sălbatic este planta cea mai potrivită pentru persoanele nehotărâte, care nu se pot decide când trebuie să aleagă între două lucruri.

Alte flori

Nuc: Nesiguranţă la orice început de drum.

Porumbar sălbatic (Scleranthus aniiuus)

Acest arbust poate fi întâlnit în câmpurile de grâu. Atinge o înălţime de 70 cm, dar uneori creşte şi sub formă de plantă căţărătoare. Florile, albastru-deschis, apar între lunile iulie şi septembrie.

Esenţa este obţinută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Doctorul Bach a remarcat la această plantă calităţile sufleteşti ale echilibrului şi liniştii interioare.

Caracteristici

Persoanele care au nevoie de un tratament cu porumbar sălbatic nu se pot decide când au de ales între două variante. În primul moment au senzaţia că una dintre variante se potriveşte perfect cu intenţiile lor, însă după scurt timp, îşi schimbă complet părerea, realizând că şi cealaltă variantă

prezintă avantaje. în acest fel, oscilează permanent între cele două opţiuni şi nu se pot hotărî care este cea mai bună. Nu sunt capabili să judece lucrurile în mod obiectiv. Oamenii din jurul lor îi consideră confuzi şi nu se pot baza pe cuvântul lor, pentru că îşi schimbă mereu părerea.

Una dintre explicaţiile cele mai importante ale acestui comportament este faptul că în copilărie nu li se ierta nici o greşeală. Aceste persoane sunt marcate de teama de a nu lua o hotărâre greşită.

Aceasta determină o stare de încordare permanentă, care se poate observa foarte uşor: au de multe ori ieşiri nervoase, sunt dis-

traţi şi neatenţi. Oscilează mereu între stări extreme: un timp sunt deosebit de activi, apoi, brusc, se liniştesc şi devin aproape letargici sau sunt chinuiţi de o foame cumplită, dar când văd mâncarea, nu mai au poftă.

Când, în sfârşit, reuşesc să ia o decizie, rămân în continuare nemulţumiţi de ei înşişi şi încearcă imediat să mai găsească o variantă. Nu au curajul să vorbească deschis cu alţii despre starea lor de nehotărâre şi de aceea nici nu cer sfatul nimănui.

Lopn

Aceşti copii sunt de mici puţin labili şi nehotărâţi. Mai târziu, cei din jur nu vor avea încredere în ei, pentru că îşi retrag sau îşi încalcă de multe ori cuvântul dat, întârzie sau chiar uită să vină la întâlniri importante, stabilite dinainte.

Pentru ei este imposibil să se decidă sau măcar să rămână consecvenţi.

Efectele florii de porumbar sălbatic

Porumbarul sălbatic restabileşte echilibrul interior al acestor persoane. Hotărârile vor fi luate mult mai uşor şi cu mai multă siguranţă.

Alte măsuri de precauţie

Aceşti oameni nu reuşesc să aprecieze în mod obiectiv o situaţie fiindcă pentru ei binele şi răul sunt noţiuni confuze, greu de separat.

Dacă trebuie să luaţi o decizie într-un timp scurt, se recomandă următorul exerciţiu: luaţi o coală de hârtie, notaţi în dreptul celor două variante toate avantajele şi dezavantajele care vă vin în minte. Acordaţi puncte pentru fiecare criteriu, pozitiv şi negativ, în funcţie de importanţa care o prezintă pentru dvs. La sfârşit, stabiliţi punctajul maxim şi luaţi decizia în funcţie de rezultatul final. Prin această apreciere obiectivă a argumentelor, veţi avea siguranţa că aţi luat hotărârea corectă.

Activităţile sportive, în special cele la care judecata raţională şi calmul joacă un rol important, reprezintă de asemenea o posibilitate de a restabili echilibrul interior.

Neîncredere în forţele proprii

Cerato este planta cea mai potrivită în cazul persoanelor nesigure, lipsite de încredere de sine şi incapabile să răspundă de propriile decizii.

Alte flori

Porumbar sălbatic: Nesiguranţă, imposibilitate de a se decide între două lucruri.

Nuc: Nesiguranţă în momente de criză.

Cerato (Ceratostigma willmottianum)

Această plantă este originară din Podişul Tibet. Floarea ajunge la o înălţime de 120 cm şi se deschide în lunile august şi septembrie. Perioada de înflorire este extrem de scurtă: nu durează decât câteva ore. în acest timp, florile îşi schimbă culoarea în roşu-violet.

Esenţa este obţinută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Doctorul Bach a recunoscut în schimbarea permanentă a culorii florii trăsăturile sufleteşti ale nesiguranţei şi nehotărârii. Acestor oameni le lipseşte vocea interioară care le conferă curajul necesar pentru a putea lua o decizie.

Caracteristici

Persoanele care au nevoie de cerato sunt complet lipsite de încredere în ele însele. Nu posedă vocea interioară care să-i ajute când au de luat o hotărâre importantă sau când trebuie să-şi susţină cu fermitate punctul de vedere.

Au senzaţia că sunt inferiori celor din jurul lor. După părerea lor, ceilalţi sunt întotdeauna mai deştepţi, arată mai bine şi au mai mult noroc în viată.

Aşteaptă tot timpul să fie ajutaţi şi sfătuiţi de alţii şi nu au

încredere în forţele proprii.

Acceptă fără comentarii părerea altora, chiar dacă ei cunosc mai bine situaţia şi ar fi mai în măsură să-şi exprime părerea.

Cei cu care intră în contact au impresia că „se-ndoaie după cum bate vântul".

Aceste persoane evită să-şi formeze o părere personală şi, dacă o au, nu şi-o exprimă, ci se bazează pe ale celor din jur.

Oamenii care au nevoie de un tratament cu cerato posedă capacitatea de a se adapta foarte uşor la condiţii noi de viaţă. în scurt timp, ei preiau comportamentul şi modul de a vorbi ale celor cu care intră în contact. Sunt întotdeauna ia curent cu ultimele noutăţi, fiind interesaţi în mod special de modă.

Uneori fac lucruri în dezacord total cu personalitatea şi caracterul lor, numai pentru a nu fi în opoziţie cu cei din jurul lor.

Chiar dacă, în cele din urmă, reuşesc să se decidă pentru un lucru, după scurt timp surit cuprinşi de îndoieli şi nu mai au siguranţa că au luat hotărârea corectă.

Copii

Aceşti copii nu ştiu niciodată ce vor. Sunt nesiguri şi dependenţi de alţii, în special de părinţi, pentru că au nevoie de cineva care să-i ajute într-o situaţie dificilă. Imită foarte uşor comportamentul
copiilor din jurul lor.

Efectele florii de cerato

Cerato redă acestor persoane încrederea în sine şi curajul necesar pentru a asculta de vocea interioară care-i ajută să ia hotărârea corectă la momentul potrivit. De asemenea, vor înţelege faptul că toţi oamenii greşesc şi că cei din jur îi vor accepta şi îi vor aprecia pentru calităţile lor, chiar dacă nu sunt perfecţi.

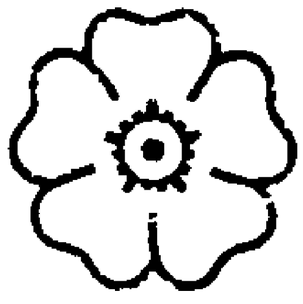
Alte măsuri de precauţie

Antrenamentul mintal este un exerciţiu foarte bun pentru ca aceşti oameni să înveţe să acorde mai multă importanţă vocii lor interioare. Imaginarea unor situaţii în care trebuie să ia o hotărâre rapidă ajută la formarea şi dezvoltarea siguranţei de sine.

„Orice om este supus greşelii" - acesta trebuie să constituie un

motto pentru persoanele respective.

Dacă atunci când se află într-o situaţie dificilă îşi amintesc această idee şi reuşesc să-şi păstreze calmul necesar pentru a putea privi problema în mod obiectiv, treptat vor începe să se decidă pentru soluţia cea mai bună cu mai multă siguranţă şi încredere în sine.



Nesiguranţă datorată suprasolicitării

Ulmul este planta cea mai potrivită pentru persoanele care nu mai fac faţă treburilor zilnice şi au senzaţia că nu mai sunt capabile să ducă nimic până la capăt.

Alte flori

Genţiană de toamnă: Starea sufletească se caracterizează prin pesimism şi lipsă de curaj.

Carpen: Persoane care au senzaţia că nu mai sunt în stare să rezolve nici cea mai simplă problemă, chiar dacă, în trecut, au obţinut dovada că se pot descurca.

Ulm (Ulmus procera)

Acest copac atinge înălţimea de 30 m şi poate ajunge la vârsta de

500 de ani. Frunzele ulmului sunt neobişnuit de mici. Florile numeroase,

în formă de ciorchine, se deschid în lunile februarie şi martie.

Esenţa se obţine prin metoda fierberii.

Sufletul plantei

UI m u I se caracterizează pri ntr-o capacitate de rezistenţă deosebită, fiind foarte rar învins de boli sau calamităţi naturale. Această capacitate este calitatea de bază pe care doctorul Bach a remarcat-o la acest copac.

Caracteristici

Â

În mod normal, aceste persoane îşi rezolvă cu uşurinţă toate treburile zilnice» însă, uneori, se simt brusc suprasolicitaţi şi nu mai reuşesc să ducă nimic până la capăt. Deşi trecătoare, această stare poate deveni aproape insuportabilă prin stresul şi încărcătura nervoasă pe care le provoacă. Cei afectaţi se simt slăbiţi, lipsiţi de vlagă şi nu mai au curajul să îşi asume în nici un fel răspunderea. Cei din jur nu ştiu cum să reacţioneze, pentru că i-au considerat întotdeauna oameni de încredere dar.în situaţie de criză nu-şi mai

ţin cuvântul şi nu se mai poate pune bază pe ei.

Sunt oameni conştiincioşi, care îşi îndeplinesc toate îndatoririle şi pun munca lor pe primul plan şi faptul că nu se mai pot ridica la nivelul cu care sunt obişnuiţi este foarte chinuitor pentru ei/

Suprasolicitarea şi senzaţia că nu mai pot face faţă nici celui
mai mic efort provoacă o stare de nesiguranţă şi lipsă de încredere
de sine, având de multe ori ca urmare complexe de inferioritate şi deprimare.

Dacă încearcă să rezolve o problemă, stau ore în şir în faţa ei şi nu se pot hotărî să treacă la treabă.

Copii

Acestor copii le este teamă că nu vor reuşi să satisfacă aşteptările celor din jur, în special ale părinţilor, deşi posedă o capacitate intelectuală deosebită.

Le lipseşte încrederea de sine şi curajul. Nu sunt conştienţi de valoarea şi de capacitatea lor.

Efectele florii de ulm

Ulmul ajută ca persoanele cărora le lipseşte încrederea să-şi revină mai uşor din starea de epuizare fizică şi psihică.

încep să-şi cunoască mai bine limitele şi capacitatea de rezistenţă, ceea ce îi va face să reacţioneze în timp util la semnalele de alarmă date de vocea lor interioară. în acest fel, vor fi capabili să se menţină la un nivel constant fără să fie stresaţi sau să aibă căderi nervoase.

Alte măsuri de precauţie

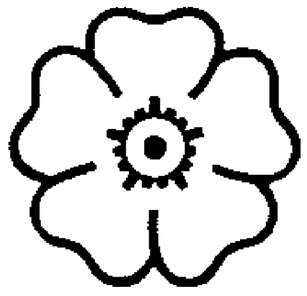
Aceste persoane trebuie să înveţe să-şi accepte propriile limite şi să cunoască doza maximă de stres şi încărcătură nervoasă pe care o pot suporta.

Dacă vocea lor interioară îi avertizează, trebuie să ţină cont de ea. Acest lucru este mai important decât să-şi ia drept model oameni care au un potenţial energetic foarte mare.

Pentru a evita revenirea unei asemenea stări se recomandă stabilirea unui plan de muncă şi, bineînţeles, urmarea acestuia.

Diferite exerciţii de relaxare, de exemplu antrenamentul mintal,

pot ajuta de asemenea la recuperarea energiei consumate. Şi plimbările în mijlocul naturii au un efect liniştitor şi regenerativ asupra trupului şi spiritului.



Nevoia de a vorbi mult

Iarba neagră este planta cea mai potrivită în cazul oamenilor care simt în permanenţă necesitatea de a fi în centrul atenţiei şi care îi înnebunesc pe cei din jur cu flecăreala lor interminabilă.

Alte flori

Cicoare: Persoanele care au o grijă exagerată de cei cu care intră în contact, devenind supărător de insistente. Chiar dacă nu o spun deschis, aşteaptă o răsplată sau un serviciu similar.

Iarbă neagră (Calluna vulg ar is)

Iarba neagră se întâlneşte în special pe terenuri sărăcăcioase. Această plantă se dezvoltă pe suprafeţe întinse de pământ, fiind uneori singura plantă care poate fi văzută în acea regiune, deoarece extrage toate substanţele hrănitoare. Planta subţire ajunge la o înălţime de 10-20 cm, florile ei albe sau roz apărând între lunile iulie şi octombrie.

Esenţa se obţine prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Iarba neagră posedă calităţile sufleteşti ale bunătăţii, capacităţii de a se transpune în situaţia altuia şi dorinţei de a-i ajuta pe cei din jur.

Caracteristici

Oamenii care necesită tratament cu această plantă posedă o ambiţie enormă de a se impune. în cadrul societăţii, indiferent de situaţia în care se află sau de poziţia pe care o ocupă, trebuie să fie în centrul atenţiei, chiar dacă riscă să se facă de râs.

Sunt foarte extravertiţi, intră repede în vorbă cu alţi oameni, însă, din cauza limbuţiei lor, sunt deseori evitaţi, cei din jur temân- du-se că nu vor apuca să scoată nici un cuvânt. Au nevoie de un public larg în faţa căruia să se poată manifesta, să-şi expună problemele personale şi să-şi laude faptele eroice. Aceste persoane

sunt foarte încăpăţânate. în momentul în care au găsit o victimă care le acordă atenţie şi ie ascultă cu interes, sunt necesare măsuri destul de dure pentru a le face să se retragă. De cele mai multe ori povestesc numai pentru a ieşi în evidenţă. în general, nici nu contează cui povestesc un lucru, ci pur şi simplu faptul că au găsit pe cineva care-i ascultă.

Această necesitate de a vorbi fără încetare devine aproape o boală. Ei povestesc lucruri intime, care nu interesează pe nimeni, în felul acesta nereuşind decât să creeze o atmosferă penibilă pentru toţi cei din jur. Sunt cumplit de egocentrici şi încrezuţi, iar punctul de vedere ale celorlalţi nu îi interesează

absolut deloc. Nici măcar nu lasă impresia că ar vrea să-i asculte pe interlocutorii lor, nu fac efortul să se arate interesaţi sau să-i lase din când în când şi pe alţii să ia cuvântul.

Uneori, această atitudine extrem de extrovertită se transformă în opusul ei. Persoanele respective devin foarte introvertite când sunt evitate ca urmare a comportamentului lor.

r^i**

Copii

La copii, în general, este normală o oarecare doză de egoism, însă, în acest caz special, copiii se amestecă fără nici un drept şi pun la punct - chiar dacă n-au dreptate - pe cei cu care vorbesc sau care se bucură de o atenţie mai mare decât ei înşişi. Nu pot înţelege că nu vor fi acceptaţi de cei din jur ca parteneri de discuţie şi ca prieteni decât dacă învaţă să-i asculte şi pe ceilalţi, nu numai să-şi impună punctul lor de vedere.

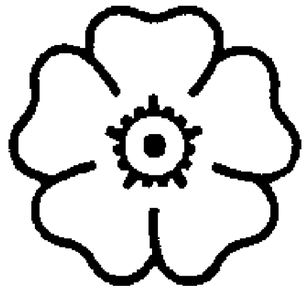
Efectele ierbii negre

Iarba neagră ajută persoanele care vor să capteze atenţia să-i privească pe cei din jur cu mai multă înţelegere. Cu timpul, vor observa că sunt acceptaţi şi priviţi cu simpatie, chiar dacă nu-şi dau importanţă. Dacă vor învăţa să asculte şi punctul de vedere al celorlalţi, vor fi acceptaţi cu plăcere de cei cu care intră în contact.

Alte măsuri de precauţie

Aceste persoane trebuie să accepte faptul că în jurul lor există şi alţi oameni cărora merită să li se acorde la fel de multă atenţie.

De aceea trebuie să se obişnuiască să asculte şi părerea altora, oferindu-le posibilitatea de a participa la discuţie. Un exerciţiu bun, prin care aceşti oameni îşi pot depăşi într-o oarecare măsură egoismul, învăţând să acorde şi altora atenţia pe care o merită, este următorul: dimineaţa, când se trezesc, să repete de câteva ori „In fiecare zi voi face o faptă bună pentru ceilalţi, fără nici un interes personal".



104

fifectclc florilor Bach

Nostalgie

Caprifoiul este planta cea mai potrivită pentru persoanele care nu se pot desprinde de unele întâmplări pe care le-au trăit, tânjesc după trecut şi trăiesc numai din amintiri.

Alte flori

Viţă albă: Viaţa reală nu-i mai satisface din nici un punct de vedere şi de aceea se închid tot mai mult în lumea lor imaginară.

Caprifoi (Lonicera caprifolium)

Această plantă cățărătoare are o rădăcină foarte puternică şi un miros plăcut. Poate fi întâlnită mai ales la marginea pădurilor. Florile roşii în exterior şi alb-gălbui în interior se deschid între lunile iunie şi august.

Esenţa este obţinută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Doctorul Bach a recunoscut în această plantă calităţi sufleteşti potrivite pentru cei care nu se pot desprinde de trecut, retrăind permanent clipele care le-au adus bucurii. Prezentul este pentru ei plictisitor şi lipsit de sens, pentru că sunt convinşi că nu vor mai putea fi niciodată atât de fericiţi ca odinioară.

Caracteristici

Persoanele care au nevoie de caprifoi trăiesc numai din amintirea vremurilor de altădată, când viaţa lor era frumoasă şi lipsită de griji. Le este imposibil să se adapteze la noile condiţii de
viaţă, pentru că prezentul nu prezintă pentru ei nici un fel de interes.

În general, această stare este provocată de un eveniment tragic, pe care nu-l pot depăşi, de exemplu pierderea unui prieten de încredere, despărţirea de omul iubit, ratarea unei ocazii unice etc.

Această plantă se recomandă în special celor care suferă de dor de ţară, dragoste neîmplinită sau celor îndoliaţi.

Persoanele respective trăiesc numai în trecut, în faţa ochilor li se derulează permanent momentele frumoase pe care le regretă. Clipele fericite din viaţă sunt întipărite atât de clar în mintea lor, încât îşi pot aminti cu o exactitate uimitoare toate amănuntele legate de acestea (obiecte, persoane, date etc.)

Nu vorbesc decât despre evenimente din trecut. Au senzaţia că înainte totul era mai bine, că oamenii erau mai prietenoşi şi viaţa mai puţin complicată.

Persoanele care suferă de această stare nu au poftă de mâncare şi nu se pot concentra asupra nici unui lucru. Cei care încearcă să intre în vorbă cu ei au senzaţia că sunt tot timpul cu mintea în altă parte. Dorm mult şi au tendinţa să-şi "înfrumuseţeze" viaţa prin intermediul alcoolului sau drogurilor.

Copii

Aceşti copii se adaptează foarte greu, suferind când intervine o schimbare bruscă în viaţa lor. Când sunt plecaţi de acasă, fie şi pentru o perioadă scurtă de timp (tabără, excursie) le este dor de rudele şi prietenii lor şi abia aşteaptă să se întoarcă.

Efectele caprifoiului

Cu ajutorul acestei plante, persoanele inadaptabile vor înţelege că nu pot trăi numai din amintiri. Chiar dacă au trecut printr-un

moment dificil, acest lucru nu înseamnă că viata lor s-a terminat si
că nu se vor mai putea bucura niciodată de nimic. Vor avea curajul s-o ia de la capăt, iar amintirile frumoase pe care le au vor constitui impulsul necesar pentru a putea face primul pas pe un drum nou.

Alte măsuri de precauţie

Aceste persoane nu trebuie să-şi consume toată energia prin reconstituirea unor evenimente trecute, ci trebuie să-şi găsească o nouă ocupaţie, care să le trezească interesul, de exemplu un animal pe care să-l îngrijească sau practicarea unui sport care solicită multă concentrare. Pe lângă terapia cu florile Bach, aceste preocupări pot constitui un ajutor real pentru reintegrarea în viaţa de zi cu zi. Şi antrenamentul mintal în care îşi imaginează situaţii noi au un efect pozitiv, pentru că formează un mod de gândire optimist.

Panică

Iarba osului este planta cea mai potrivită poentru persoanele care suferă de stări extreme de spaimă.

Alte flori

Plop tremurător: Frica de lucruri abstracte, de exemplu întuneric, fantome, moarte.

Bălușcă: Spaimă în urma unei întâmplări traumatice.

Creţişoară: Frica de lucruri concrete ca spaţii închise, clădiri înalte, mulţimi de oameni.

Iarba osului (Helianthemum nummularium)

Planta, care atinge 10 cm, este întâlnită în special în regiunile de deal. Florile ei galbene pot fi văzute între lunile mai şi august.

Esenţa este extrasă prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Deoarece florile galbene ale ierbii osului se diferenţiază clar de mediul înconjurător prin intensitatea culorii, doctorul Bach a recunoscut în ele un semn de alarmă al sufletului omenesc. Această plantă insuflă curaj şi restabileşte echilibrul

interior, fiind una dintre cele mai importante flori Bach pentru cazuri de urgenţă.

Caracteristici

Persoanele care necesită un tratament cu această plantă sunt chinuite de o frică acută. Au trecut prin întâmplări tragice (accidente, catastrofe naturale, boli grave etc.) care le-au marcat foarte tare, dezechilibrându-i din punct de vedere emoţional. Oricine intră în panică într-o astfel de situaţie, dar cei care au un psihic mai labil depăşesc mult mai greu acest moment.

Iarba osului poate fi folosită şi în cazul oamenilor irascibili şi sperioşi din fire, care intră în panică fără un motiv întemeiat. În

situaţii grave şi în cazuri de urgenţă ei nu mai văd şi nu mai aud nimic, se simt ca paralizaţi; ar vrea să fugă, dar nu pot face nici un pas. Sunt palizi la faţă, pe frunte le apare sudoare rece. Le tremură genunchii de spaimă, iar inima le bate să le spargă pieptul.

Persoanele cărora li se recomandă tratamentul cu iarba osului au, în general, un psihic foarte labil. în anumite situaţii se blochează, nu mai pot gândi logic şi nu mai sunt capabili să reacţioneze.

După accidente sau alte întâmplări traumatice, au de multe ori coşmaruri, din care se trezesc înspăimântaţi şi le trebuie mult timp până când reuşesc să se liniştească.

Aceste persoane sunt extrem de nervoase, nu rezistă la stres şi clachează de multe ori în situaţii dificile.

Panica acută se întâlneşte frecvent la oamenii care au consumat tranchilizante vreme îndelungată.

Copii

Copiii se trezesc noaptea din cauza coşmarurilor, plâng şi nu mai pot fi liniştiţi decât foarte greu. în situaţii mai dificile intră imediat în panică, încep să ţipe sau se ascund speriaţi într-un colţ. Sunt copii isterici, irascibili, cu nervii foarte slabi.

Efectele florii de iarba osului

Mai ales în cazuri de urgenţă, iarba osului este deosebit de eficientă, ajutând pacienţii să-şi menţină echilibrul interior.

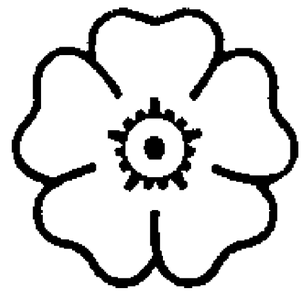
Folosită într-un tratament de lungă durată, această plantă este foarte folositoare în cazul persoanelor nervoase şi sperioase din fire, care au deseori reacţii nejustificate de panică. Aceşti oameni vor avea mai multă încredere în ei înşişi şi vor înfrunta cu mai mult curaj situaţiile stresante.

Alte măsuri de precauţie

de relaxare şi antrenamentul mintal pot duce la o imI3ljnâţir© a stării pacientului, prin reducerea încordării şi
a nervozităţii acestuia.

Ele sunt de asemenea folositoare pentru ca cei sperioşi să poată depăşi mai uşor momentele dificile. Dacă aceşti oameni au

crize de isterie şi stări de spaimă, nu numai în urma unei întâmplări care i-au marcat foarte tare, ci şi în viaţa de zi cu zi, trebuie neapărat să consulte un terapeut cu experienţă. Sub nici o formă nu trebuie să înceapă să ia tranchilizante.



Pesimism

Genţiana de toamnă este planta cea mai potrivită în cazul persoanelor care dau dovadă de pesimism.

Alte flori

Orz: Stare de descurajare şi disperare, în urma căderilor şi loviturilor suferite pe parcursul vieţii.

Băluşcă: Disperare în urma unui accident sau a unei întâmplări zguduitoare.

Castan comestibil: Descurajare totală, într-o situaţie aparent fără ieşire.

Genţiana de toamnă (Gentiana amarella)

Această floare cu înălţimea de 20 cm îşi înfige adânc rădăcinile în pământul sărăcăcios, pe care îl preferă. Florile albastre sau purpurii pot fi văzute în lunile august şi septembrie.

Esenţa este obţinută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

De genţiana de toamnă sunt legate multe credinţe şi superstiţii populare. Acestea nu sunt numai de natură religioasă, ci se referă şi la principiile şi sensul vieţii, la poziţia omului în cadrul unei armonii superioare, transcendentale. Această floare simbolizează credinţa şi tăria interioară.

Caracteristici

Persoanele care necesită un tratament cu această plantă şi-au
pierdut credinţa în ei înşişi. Se caracterizează printr-un pesimism

nejustificat, gândurile negre nu le dau pace şi se descurajează extrem de uşor. Chiar dacă este de la sine înţeles că se vor însănătoşi după o boală sau că au şanse reale să progreseze pe
plan profesional, la cel mai mic semn de recidivă sunt cuprinşi de
nesiguranţă şi încep să se îndoiască de posibilitatea unui final fericit.

Aceste persoane sunt chinuite permanent de gândul că nu reuşesc să facă nici un lucru aşa cum trebuie, au senzaţia că nici măcar nu sunt capabile să-t ducă la bun sfârşit. Dacă nu le reuşeşte ceva, îşi închipuie toate motivele posibile care ar putea justifica acest incident, însă nu se gândesc niciodată să-şi îmbunătăţească propria performanţă. După un eveniment dureros, de exemplu despărţirea de o persoană dragă sau pierderea locului de muncă, urmează, în general, o fază depresivă de lungă durată. Oameni de acest tip îşi pierd orice speranţă, refuzând să creadă că vor mai avea vreodată noroc. îşi imaginează în permanenţă că oamenii cu care intră în contact aşteaptă din partea lor să realizeze mai mult decât sunt capabili.

In toate problemele vieţii ei au o atitudine sceptică, închipuindu-şi întotdeauna ce este mai rău. în acest fel doresc să evite o eventuală dezamăgire.

Copii

Resemnarea şi pesimismul sunt tovarăşi buni ai acestor copii, întotdeauna văd numai partea negativă a lucrurilor, fiind pregătiţi să li se întâmple ceva rău. Renunţă foarte uşor la activităţi de genul înotului sau mersului pe bicicletă dacă nu remarcă un progres rapid încă de la început.

Efectele genţianei de toamnă

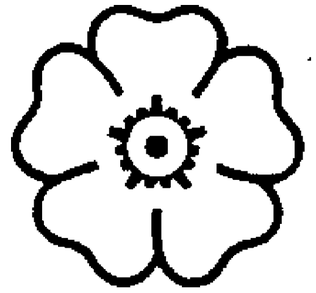
Această plantă redă curajul şi încrederea în propriile puteri. Persoanele pesimiste vor avea o atitudine complet schimbată în faţa problemelor şi conflictelor cu care sunt confruntate. în loc să lase capul în jos şi să se autoconvingă permanent că oricum nu vor reuşi să rezolve nimic, se vor apuca de treabă, convinşi de capacitatea lor, iar cei din jur vor reacţiona .în mod pozitiv, mulţumiţi de această schimbare în bine.

Alte măsuri de precauţie

şi aplicarea corectă a tehnicii antrenamentului mintal poate ajuta foarte mult în această situaţie, căci repetarea unor propoziţii care exprimă un punct de vedere optimist şi imaginarea unor situaţii care reflectă un mod de viaţă pozitiv pot avea o con-

tribuţie foarte importantă în schimbarea mentalităţii acestor persoane. „Nimeni nu este perfect". Această propoziţie trebuie să exprime noua concepţie de viaţă a celor pesimişti. Trebuie să înţeleagă şi să accepte că oricine

câştigă şi pierde de nenumărate ori. Dar de un lucru pot fi siguri: oricât de important ar fi rolul întâmplării, printr-o atitudine pozitivă şi hotărâtă, o situaţie aparent lipsită de speranţă poate fi întoarsă în favoarea ta.



Resemnare

Măceşul este floarea Bach cea mai potrivită în cazul persoanelor care s-au resemnat în viaţă, lăsându-se în voia destinului fără a mai încerca să lupte.

Alte flori

Orz: Persoana respectivă nu mai are nici o speranţă, din cauza loviturilor primite pe parcursul vieţii.

Muştar sălbatic: Depresii nervoase care se repetă la anumite intervale regulate sau apar brusc, fără nici un motiv logic.

Castan comestibil: Chinurile sufleteşti sunt de neînchipuit. Persoanele respective nu mai găsesc nici o soluţie pentru situaţia disperată în care se găsesc.

Măceş (Rosa canina)

Această plantă, considerată una dintre cele mai valoroase specii de trandafiri, atinge o înălţime de până la 3 m. Este robustă, cu tulpina puternică şi creşte mai ales la marginea pădurilor. Florile ei albe sau roz pot fi văzute între lunile iunie şi august. Esenţa este obţinută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Doctorul Bach a recunoscut în această plantă calităţile sufleteşti ale motivării pozitive, devotamentului şi sacrificiului de sine. Acestea sunt în legătură strânsă cu bucuria de a trăi şi frumuseţea vieţii în general.

Caracteristici

Persoanele care necesită un tratament cu această plantă s-au
lăsat cu totul în voia destinului, s-au resemnat în fata vieţii care
le-a produs atâtea suferinţe încât şi-au pierdut orice motivaţie pentru a se bucura de viaţă. Nu mai au forţa să lupte şi îşi acceptă soarta fără să încerce să mai schimbe ceva. Starea lor sufletească se reflectă şi în felul în care arată, fiind foarte marcaţi de senti-

mente şi de lumea lor interioară. Sunt în permanenţă obosiţi, par
înainte de vreme, de parcă şi-ar fi trăit deja viaţa, şi nu mai au forţa sau curajul să o ia de la capăt. Vocea lor este scăzută, iar ochii sunt total lipsiţi de expresie.

Aceste persoane nu mai au nici o iniţiativă, nu protestează niciodată, chiar dacă în sinea lor sunt nemulţumite de modul-cu care sunt trataţi de cei din jur sau de monotonia vieţii profesionale.

Oamenii cu care intră în contact îi considera plictisitori şi nu acordă prea multă atenţie, pentru că nu se implică niciodată prea mult într-o discuţie, stau tot timpul retraşi şi zâmbesc

silit, fără nici un chef. Din moment ce s-au predat în faţa vieţii, prea dure pentru ei, nu mai au nici un motiv de bucurie şi totul le este indiferent.

Activităţile sportive sunt refuzate din principiu, căci ei nu văd de ce ar depune vreun efort. Oamenii din această categorie urmează indicaţiile şi instrucţiunile pe care le primesc fără nici un comentariu, chiar dacă, în sinea lor, nu sunt de acord cu ele.

Copii

Aceşti copii nu[1] au chef de nimic, sunt tot timpul obosiţi şi lipsiţi de energie, râd foarte rar, sunt izolaţi. Nu reacţionează dacă li se ia un obiect care le aparţine, chiar dacă este vorba de un lucru drag.

Noţiuni ca: bucuria de a trăi, curaj şi curiozitate le sunt complet străine.

Efectele măceşului

Măceşul ajută ca în aceşti oameni să se trezească dorinţa de viaţă, astfel încât să poată găsi noi impulsuri pozitive şi noi interese. încet, dar sigur, vor dărâma zidul care s-a format în timp între ei şi lumea exterioară şi vor porni din nou în viaţă, motivaţi şi cu încredere în propriile forţe. Noua energie şi bucuria de a trăi le vor înviora sufletul, spiritul şi trupul. Ei vor arăta întineriţi şi vor fi priviţi cu mai multă simpatie de cei din jur.

Alte măsuri de precauţie

înainte de toate, persoanele resemnate trebuie să devină conştiente de starea în care se află. Până când nu vor avea o motivaţie şi dorinţa a schimba ceva, vor continua să trăiască undeva la

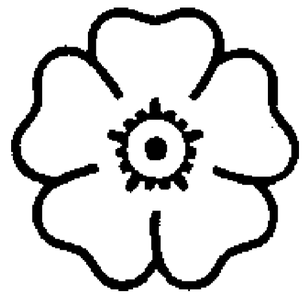
marginea vieţii, între lumea reală şi cea construită în imaginaţia lor.

Orice activitate poate ajuta pentru a găsi o cale care să-i scoată din această stare.

Sporturile care necesită şi participarea activă a spiritului, prin spontaneitate, flexibilitate şi reacţii rapide pot reprezenta primul pas în atingerea acestui scop.

Un hobby care dezvoltă simţurile artistice, de exemplu muzica 'au pictura, poate contribui de asemenea la trezirea interesului pentru părţile frumoase ale vieţii.

Şi antrenamentul mintal, în care îşi imaginează situaţii cu un efect pozitiv asupra spiritului regenerează lumea interioară şi schimbă modul de gândire într-unui pozitiv.



Spaimă faţă de lucrurile concrete

Creţişoara este floarea Bach cea mai potrivită în cazul oamenilor care suferă de o spaimă concretă, conştientă, faţă de lucrurile şi fenomenele vieţii de zi cu zi.

Alte flori

Plop tremurător: Spaimă faţă de lucrurile care nu pot fi concretizate (întuneric, spirite, fenomene oculte etc.)

Iarba osului: panică, frică acută în anumite situaţii.

Cretisoară

* *

(Mimulus guttatus)

Floarea care poate atinge înălţimea de 40 cm se întâlneşte mai ales în locuri umede, de exemplu pe malul râurilor şi al pârâurilor. Creţişoara înfloreşte din iunie până în august.

Esenţa este obţinută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

După părerea doctorului Bach, creţişoara întruchipează forţa, capacitatea de a se opune lucrurilor care produc spaimă, de a demonstra curaj şi încredere de sine. Aceste calităţi sunt exprimate prin condiţiile dificile de viaţă ale plantei adaptate să reziste în vecinătatea apelor curgătoare repezi.

Caracteristici

Această plantă se recomandă oamenilor cărora le este teamă de lucruri sau situaţii concrete: spaţii închise, muţimi de oameni, clădiri înalte, animale, boli, moarte, întuneric etc.

Oamenii care suferă de aceste stări nu au curajul să vorbească deschis despre problemele lor.

Ei pot fi recunoscuţi uşor datorită înfăţişării lor: au o conformaţie delicată, o piele fină, faţa palidă, sunt foarte timizi şi reţinuţi. Se înroşesc uşor, sunt tot timpul surescitaţi şi vorbesc încet. Sunt

foarte sensibili şi au o capacitate deosebită de a percepe fenomenele din jurul for. Nu suportă lumina puternică, zgomotul sau apa foarte rece.

Oamenii care au nevoie de creţişoară nu suportă să lucreze sub presiune. Constrânşi să se descurce în situaţii care lor li se par fără ieşire, se îmbolnăvesc de multe ori sau cedează nervos.

Supuşi unor stări aproape permanente de frică, nervii lor sunt încordaţi la maximum. Sunt îngroziţi de situaţii noi, necunoscute, deşi la sfârşit realizează că acestea nu erau nici pe departe atât de grave cum şi-au imaginat.

Copii

Aceşti copii sunt sperioşi din fire. Când sunt mici, spaima lor se
manifestă prin ţipete, chiar urlete - ceea ce mai târziu se va trans
forma în timiditate şi incapacitate de a exprima deschis sentimentele.

Dacă sunt confruntaţi cu o situaţie nouă sau cu ceva necunoscut, au nevoie de mult timp până când reuşesc să-şi depăşească
starea de timiditate. Se înroşesc uşor şi sunt foarte reţinuţi.

Efectele cretisoarei

Creţişoara redă forţa interioară şi curajul necesar pentru a înfrunta şi depăşi starea de frică.

Persoana afectată câştigă încrederea de sine, fiind capabilă să-şi valorifice pozitiv sensibilitatea, să intre în vorbă cu oamenii străini, să se descurce cu uşurinţă în situaţii noi, neprevăzute, care cu puţin timp în urmă ar fi speriat-o şi inhibat-o.

Alte măsuri de precauţie

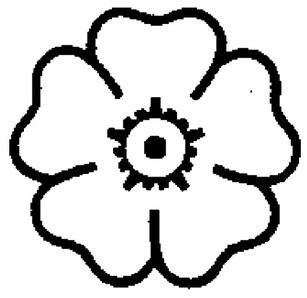
Oamenii care au nevoie de creţişoară trebuie să înveţe să se obişnuiască treptat cu lucrurile sau fenomenele care le produc stări de frică. Trebuie să încerce să le înţeleagă, pentru a afla cauza spaimei lor.

în această situaţie, se recomandă activităţi sportive de orice fel, care trebuie să fie însoţite neapărat de exerciţii de relaxare, pentru a contrabalansa stresul de zi cu zi.

Dacă stările de spaimă se agravează, devenind o suferinţă per-

manentă, trebuie consultat un terapeut cu experienţă.

Persoanele respective nu trebuie în nici un caz să-şi ascundă starea de frică şi nici să evite să vorbească deschis despre ceea ce simt, deoarece tăcând, spaimele se vor înmulţi, începând să le domine viaţa sufletească.



Stări de şoc

Bălușca este planta cea mai potrivită pentru persoanele care nu reuşesc să-şi revină dintr-un şoc de pe urma unei întâmplări
dureroase.

Alte flori

Ilice: Frica se manifestă tot mai puternic, transformându-se în panică.

Creţişoară: Starea permanentă de frică în urma unui eveniment traumatic nu poate fi depăşită.

Caprifoi: Un moment cumplit nu poate fi depăşit, persoana
respectivă trăieşte numai în trecut.

Băluscă
*
(Ornithogalum umbellatum)

Această plantă, cu înălţimea de 30-50 cm, are florile cu şase petale, în formă de stea. Bălușca se dezvoltă mai ales pe câmpuri şi în păduri. Florile ei, albe în interior şi verzi cu dungi albe în exterior, apar între lunile martie şi iunie.

Esenţa obţinută prin metoda fierberii.

Sufletul plantei

Doctorul Bach a recunoscut în florile fine, subţiri, care se dezvoltă în fiecare an din bulbii lor, potenţialul sufletesc al unui nou început şi al reorganizării.

Caracteristici

Persoanele care necesită un tratament cu această plantă suferă de pe urma unui eveniment care i-a marcat adânc şi pe care nu l-au putut depăşi. Şocul poate fi de natură fizică sau psihică.

Nu prezintă importanţă faptul că evenimentul a avut loc cu mult timp în urmă. Motivele acestei stări de şoc pot fi foarte diferite: moartea cuiva iubit, despărţirea de o persoană apropiată, acci-

dente, o boală neaşteptată etc.

Uneori, factorii care au declanşat starea de şoc trebuie căutaţi într-un timp foarte îndepărtat, deoarece persoanele din această categorie nu au reuşit să depăşească un moment de cumpănă care i-a marcat puternic. Urmările sunt grave: viaţa li se pare lipsită de sens şi nu mai au nici un ideal pentru care merită să lupte. După un eveniment care le-a produs o stare de şoc, urmările sunt de lungă durată: ei adorm greu şi au coşmaruri, au stări de spaimă nejustificate, depresii'nervoase şi dureri de stomac.

Copii

Copiii sunt posomorâţi şi trişti, nu au poftă de mâncare şi dorm foarte prost.

Sunt cuminţi, retraşi şi pierd timpul privind în gol, fără să se apuce de nimic. Această stare apare în urma unei întâmplări şocante şi nu este întotdeauna observată la timp de părinţifiindcă, pentru ei evenimentul respectiv nu a fost atât de grav.

Efectele florii de bălu^ă

Bălușca ajută persoanele afectate să poată depăşi mai uşor starea de şoc. Floarea le redă forţa şi tăria sufletească de care au nevoie pentru a putea să o ia de la capăt.

Alte măsuri de precauţie

Diferite exerciţii de relaxare pot ajuta foarte mult în acest caz. Astfel, persoanele care au răms profund marcate în urma stărilor de şoc învaţă să-şi păstreze calmul chiar şi în situaţii dificile, reuşind în acest fel să-şi controleze mai uşor reacţiile.

ANEXĂ

Utilizarea practică a florilor Bach

Înainte ^^ obţinerea esenţei potrivite, cel care aplică terapia Bach trebuie să aibă un dialog detaliat cu pacientul, pentru a putea stabili diagnosticul corect. Procesul complex al vindecării necesită mai mult decât simpla observare şi analiza simptomelor bolii. Doctorul are nevoie de o experienţă îndelungată şi de capacitatea de a se pune în pielea pacientului pentru a putea înţelege modul în care el îşi apreciază starea, şansele de vindecare şi trăsăturile de caracter care ar fi putut provoca boala. Ce lucruri sau fenomene îi produc teamă? Este indecis şi nesigur de sine? Se supără imediat, fără un motiv? Nu are opinii clare? Regretă întâmplări din trecut?

Asemenea întrebări ajută foarte mult pentru a stabili care medicament este cel mai potrivit în cazul respectiv. Terapia cu florile Bach se bazează pe un principiu foarte simplu: doctorul Bach porneşte de la ideea că toate bolile îşi au originea în indispoziţii sufleteşti şi în trăsăturile negative ale pacientului.

Medicamentul trebuie ales în aşa fel încât să compenseze aceste mici defecte, restabilind astfel echilibrul interior al bolnavului. Acest lucru este destul de dificil de realizat şi presupune intuiţie şi experienţă îndelungată. În

cazul doctorului Bach, aceste calităţi erau înnăscute şi de aceea i-a fost uşor să aprecieze corect personalitatea pacienţilor săi. Dar şi fără a poseda această aptitudine deosebită, un doctor de valoare îşi poate forma uşor capacitatea de a înţelege caracterul bolnavilor săi.

Intenţia doctorului Bach era de fapt conceperea unei metode de vindecare eficace şi accesibilă tuturor. Condiţia de bază este munca intensivă, antrenarea spiritului de observaţie şi al intuiţiei şi capacitatea de a-şi păstra o atitudine plină de respect şi înţelegere faţă de starea pacientului.

Autodiagnoza

Ţinând cont de faptul că florile Bach nu au efecte secundare, se recomandă ca doctorii la început să încerce pe ei înşişi mai multe esenţe şi să observe în ce măsură acestea au un efect pozitiv asupra stării lor personale. în acest fel, vor învaţa să se cunoască mai bine pe ei înşişi şi să simtă când au loc schimbări importante. Cunoaşterea de sine este primul pas într-un tratament eficace cu florile Bach. Oamenii îşi pot aprecia în mod obiectiv calităţile şi defectele, acest lucru ajutându-i să împiedice stabilirea unui diagnostic greşit. Se recomandă ca doctorii care intenţionează să folosească tratamentul cu florile Bach în

procesul de vindecare al pacienţilor să testeze timp de un an de zile esenţele pe ei înşişi.

Această perioadă de încercare poate varia de la o persoană la alta, în funcţie de capacitatea fiecăruia de a-şi dezvolta aptitudinile personale. Nu trebuie să-şi facă nici o grijă dacă n-au folosit floarea potrivită, aceste plante neprovocând efecte secundare dăunătoare organismului. Pentru stări extreme ca spaima nejustificată, descurajare sau mâhnire adâncă se poate stabili uşor amestecul potrivit de plantă. însă dacă persoanele respective doresc să-şi îndrepte unele defecte sau să-şi recâştige armonia sufletească, autocritica şi autoaprecierea sunt absolut necesare.

Recunoaşterea propriilor greşeli şi slăbiciuni este primul pas în procesul cunoaşterii de sine şi, totodată, cel mai dificil. Sunt egoist, sperios, nesigur, tiranic, visător sau invidios? La asemenea întrebări trebuie să se răspundă cu multă sinceritate, pentru a putea fi stabilită terapia Bach cea mai eficace în situaţia respectivă. Aceste persoane trebuie să aibă curajul să vorbească sincer cu prietenii şi rudele în care au încredere şi să ţină cont de sfaturile acestora.

Mai ales la începutul unei autoterapii este importantă părerea sinceră a celor din jur.

Diagnoza străină

În situaţii grave, când apar reacţii de şoc, se recomandă administrarea picăturilor pentru situaţii neprevăzute. Amestecul obţinut din florile Bach ajută foarte mult şi înaintea unor evenimente care

produc stări de frică sau emoţii puternice, de exemplu un examen sau o operaţie.

Situatii de criză

Evenimente ca moartea unei persoane îndrăgite, o despărţire dureroasă sau pierderea locului de muncă pot provoca o criză în
viaţa unui om. In asemenea cazuri, nu mai este necesar ca doctorii să-şi formeze o imagine cât mai precisă despre caracterul pacienţilor pentru a putea stabili amestecul corect din florile Bach.
In general, florile Bach pot fi împărţite în şapte grupe, în funcţie de însuşirile sufleteşti pe care le reprezintă. Acest lucru simplifică foarte mult alegerea florii potrivite. Caracterul şi modul de a se comporta şi de a se exprima ale fiecărui om sunt foarte complexe, ceea ce îngreunează foarte mult stabilirea diagnosticului corect, care trebuie să ţină cont de foarte mulţi factori.

Care sunt factorii de bază în stabilirea diagnosticului?

La stabilirea diagnosticului, doctorul trebuie să se concentreze asupra pacientului pentru a surprinde particularităţile caracterului acestuia. La început este dificil să se pună în locul altuia şi de aceea trebuie să încerce să

interpreteze corect tot ce i se spune şi să fie capabil să citească printre rânduri, pentru a aprecia starea fizică şi psihică a celui examinat.

i trebuie să t se ofere condiţii optime pentru a-şi putea deschide sufletul în faţa terapeutului. El trebuie să fie convins de faptul că i se acordă atenţia cuvenită şi că problemele lui sunt luate în serios. Şi mediul înconjurător este important pentru a crea o atmosferă plăcută, necesară unei asemenea discuţii. Doctorul trebuie să aibă multă răbdare şi să-i acorde pacientului posibilitatea de a spune absolut tot, fără a fi întrerupt, pentru a nu uita nici un amănunt. Unii oameni au mari dificultăţi în a-şî exprima sentimentele. în această situaţie, terapeutul trebuie să-i ajute, punându-le întrebări la care se răspunde numai prin „da" sau „nu". Intuiţia şi spiritul de observaţie sunt foarte importante pentru ca doctorul să înţeleagă semnele ascunse care relevă uneori trăsături
semnificative ale caracterului pacientului.

Persoana examinată este cu adevărat speriată şi nesigură sau se comportă aşa din cauza situaţiei în care se găseşte şi a discuţiei neplăcute? Este întotdeauna zâmbitor şi vesel sau încearcă

numai să-şi ascundă emoţia şi timiditatea?
Pentru un doctor este esenţial să înţeleagă ce îl frământă cu adevărat pe pacient, să sesizeze probleme care de multe ori sunt ascunse în mod inconştient. Pentru aceasta, este necesar ca terapeutul să câştige încrederea pacientului, să-l trateze

cu sinceritate şi înţelegere şi să creeze o atmosferă plăcută şi deschisă

.**Redactor:** Letiţia Lazăr **Tehnoredactor:** Mihai Stanciu

Tiparul executat la

T»p^ar: ^qrupul drocp pmT

TIPOGRAFIA FED - Calea Rahovei **147,** sector 5 - Bucureşti; Tel.: **3359318;** Fax: **337337**

7Aţi simţit vreodată că sunteţi total epuizaţi fizic şi psihic? Vi s-a reproşat vreodată că vorbiţi prea mult sau că sunteţi prea preocupat de alţii?

Pentru aceste trăsături de caracter, care vă deranjează şi pe dumneavoastră şi pe cei din jur, dar şi pentru multe altele există câte un remediu.

Nu mai este nevoie să daţi atâţia bani pentru doctori şi pe medicamente, fiindcă vindecarea este la îndemâna oricui, în natură.

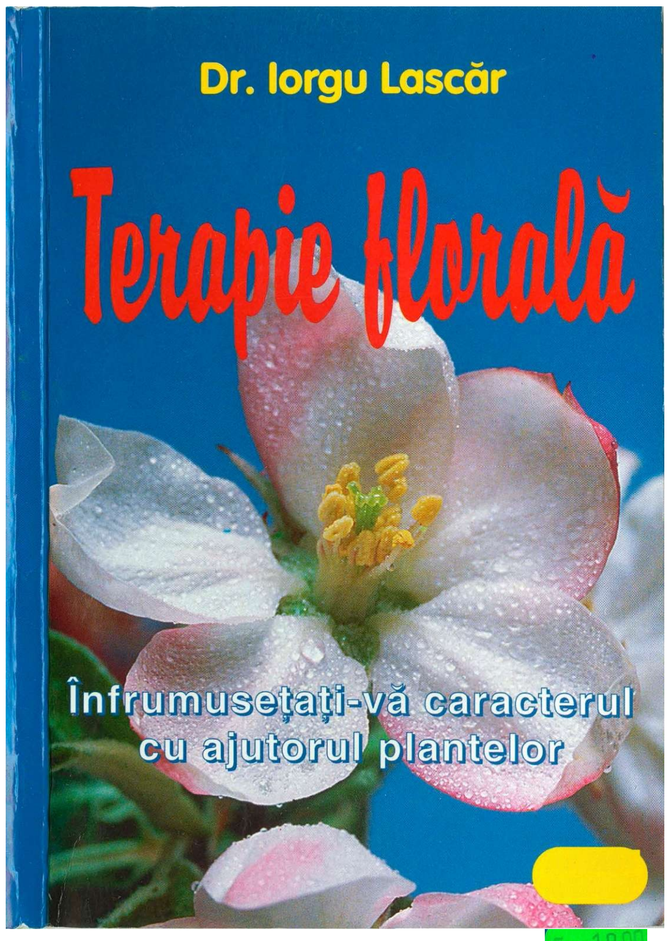
Bazat pe sistemul terapeutic al ho- meopatiei, acest mod de tratare a dat rezultate spectaculoase la mii de pacienţi. Pentru prima dată în România, un manual de terapie naturistă, scris într-o manieră accesibilă oricărui cititor.

Aţi simţit vreodată că sunteţi total epuizaţi fizic şi psihic? Vi s-a reproşat vreodată că vorbiţi prea mult sau că sunteţi prea preocupat de alţii?

Pentru aceste trăsături de caracter, care vă deranjează şi pe dumneavoastră şi pe cei din jur, dar şi pentru multe altele există câte un remediu.

Nu mai este nevoie să daţi atâţia bani pentru doctori şi pe medicamente, fiindcă vindecarea este la îndemâna oricui, în natură.

Bazat pe sistemul terapeutic al ho- meopatiei, acest mod de tratare a dat rezultate spectaculoase la mii de pacienţi. Pentru prima dată în România, un manual de terapie naturistă, scris într-o manieră accesibilă oricărui cititor.


Dr. Iorgu Lascăr
Terapie florală
Înfrumusețați-vă caracterul
cu ajutorul plantelor

ANIMA MUND!